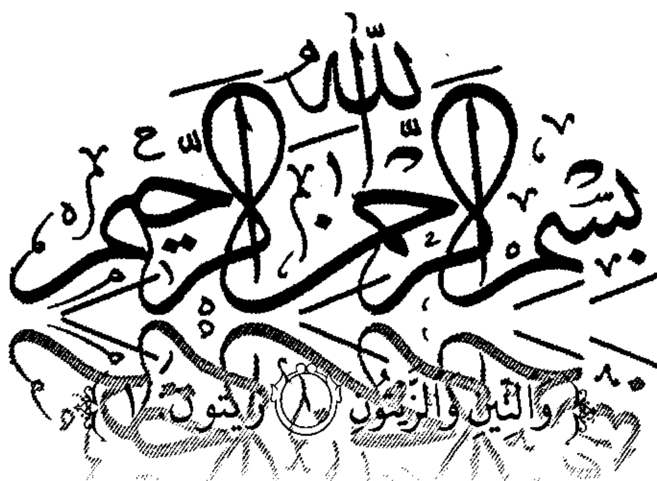
بر اساس منابع اهل سنّت

زیتون در قرآن و طب نوین

مؤلف: ناصر خاوری







زیتون

در قرآن و طب نوین





زیتون در قرآن و طب نوین

نویسنده: ناصر خاوری

صفحه‌آرایی: ئه‌وین‌داران

طراح جلد: محسن سبحانی

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۲

تیراژ: ۲۰۰۰

شابک: ۹-۲۰-۶۸۱۴-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

انتشارات ئه‌وین: کردستان- مریوان – انتهای خیابان مردوخ

تلفن: ۰۹۱۸۷۷۵۴۴۰۴ - ۰۸۷۵ ۳۲۲۶۶۶۴

www.awinbook.com

سرشناسه	:	خاوری، ناصر، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	زیتون در قرآن و طب نوین/ مولف ناصر خاوری.
مشخصات نشر	:	کردستان: ئه وین، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص.: مصور (رنگی).
شابک	:	۹-۲۰-٦٨١٤-٦٠٠-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۹-۸۰.
موضوع	:	زیتون
موضوع	:	زیتون در قرآن
موضوع	:	زیتون -- مصارف درمانی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۲۳۶VSB ۹ز۲خ/
رده بندی دیویی	:	۶۳/۶۳۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۲۰۱۷۸۲

مرکز پخش: کردستان – سنندج- چهارراه شهدا – پاساژ عزتی

کتابسرای امام غزالی تلفن: ۲۲۵۶۱۰۰ ۰۸۷۱

زیتون

در قرآن و طب نوین

مؤلف:

ناصر خاوری



تقدیم به:

- پیامبر گرامی اسلام(ص)
- همسر ارجمندم
- دوستان عزیز و صمیمی‌ام

و

- به آنکه راه سلامتی و پاکی را در روش زندگانی پیامبر صلی الله علیه وسلم و احادیث ایشان جستجو می کند.

فهرست

عنوان | صفحه

مقدمه مؤلف

إنّ الحمد لله نحمده و نستعينه و نستغفره، و نعوذ بالله من شرور أنفسنا، و من سيّئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضلّ له، و من يضلل فلا هادی له. و أشهد أن لا إله إلاّ الله وحده لا شريک له، و أشهد أنّ محمّداً عبده و رسوله.

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ ﴾[آل‌عمران: ١٠٢].

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُوا۟ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَآءً ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ٱلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾ [النساء: ١].

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا * يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَـٰلَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴾ [الأحزاب: ٧٠-٧١].

أمّا بعد: فإنّ أصدق الحديث كتاب الله، و أحسن الهدی هدی محمّد (صلی الله عليه وسلم)، و شرّ الأمور محدثاتها، و كلّ محدثة بدعة، و كلّ بدعة ضلالة، و كلّ ضلالة فی النّار.

آيات قرآنی و احاديث نبوی وارد شده در خصوص زيتون؛ فضيلت، جايگاه و ارزش ويژه‌ايی به اين نعمت الهی داده است؛ چراكه در قرآن هفت بار به زيتون

و درخت آن که روغن می‌دهد اشاره شده و حتی در یکی از این اشارات خداوند متعال بدان سوگند یاد نموده است. مفسران در بیان حکمت و هدف از سوگندهای قرآنی اقوال گوناگونی دارند که از جمله حکمت‌ها در سوگندهای قرآنی را نشان دادن منزلت و جایگاه رفیع شیء موردِ سوگند یاد شده، نزد خداوند متعال دانسته اند. علاوه بر این خداوند متعال بیان فرموده که روغن زیتون برگرفته از درخت خجسته و مبارکی است و آشکار است هر آن چیزی را که خداوند متعال، مبارک و خجسته نامگذاری کند خیر دنیا و آخرت در آن وجود دارد. با سیری در احادیث و آثار روایت شده از پیامبر خدا صلی الله علیه و سلم و اصحاب گرامیش در این باب به ارزش و اهمیت زیتون پی می‌بریم؛ زیرا پیامبر خدا صلی الله علیه و سلم از زیتون و روغن آن استفاده نموده‌اند و در فرموده‌هایی نیز امتش را به استعمال آن تشویق نموده‌اند. با توجه به این مطلب می‌توان بیان کرد که در خجسته و مبارک دانستن زیتون از جانب خداوند متعال و رسول گرامیش صلی الله علیه و سلم، بی شک منفعت و سودمندی دنیوی هم وجود دارد. لذا در این کتاب، آیات و برخی از احادیث و آثارِ اصحاب پیامبر صلی الله علیه و سلم که به زیتون اشاره شده بیان گردیده و با توجه و تکیه بر این آیات قرآنی و احادیث و آثار روایت شده، یافته‌های علم پزشکی نوین، تلفیقی بین زیتون از دیدگاه اسلام و علم روز و طب نوین ارائه شده است تا این حقیقت آشکار گردد که آنچه را که مورد تاکید و تایید خداوند متعال و رسول گرامیش صلی الله علیه و سلم قرار گرفته حق و درست می‌باشد.

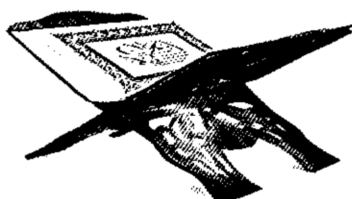
و صلّی الله و سلّم علی نبیّنا محمّد و علی آله و صحبه أجمعین.

ناصر خاوری

کردستان، مریوان، اردیبهشت ۱۳۹۱

Naser. khavari۶۲@yahoo. Com

زیتون در قرآن:



در قرآن کریم هفت مرتبه «زیتون» ذکر شده است، البته در آیه بیستم سوره مؤمنون به طور غیر مستقیم بدان اشاره شده و آن را درختی که دارای روغن می‌باشد معرفی کرده است. در جدول زیر آیات قرآنی پیرامون مبحث زیتون ذکر شده است:

سوره	آیه
انعام	۹۹
انعام	۱۴۱
نحل	۱۱
مؤمنون	۲۰
نور	۳۵
عبس	۲۹
تین	۱

معنای آیات قرآنی که به زیتون اشاره نموده‌اند:

﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجْنَا بِهِۦ نَبَاتَ كُلِّ شَىْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ ٱلنَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّٰتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ ٱنظُرُوٓا۟ إِلَىٰ ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثْمَرَ وَيَنْعِهِۦٓ إِنَّ فِى ذَٰلِكُمْ لَأَيَٰتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ [انعام: ۹۹]. «و او کسی است که از (ابرِ) آسمان، آب (باران) فرو می‌فرستد، و ما (که خداییم، با قدرت سترگ خود) به وسیله آن آب، همه رُستنی‌ها را می‌رویانیم و از رُستنی‌ها سبزینه بیرون می‌آوریم، و از آن سبزینه، دانه‌های تنگاتنگ یکدیگر، و از شکوفه‌های درخت خرما خوشه‌های آویزان نزدیک به هم و در دسترس، و باغ‌های انگور و زیتون و انار پدید می‌سازیم که (در شکل و مزه و بو و سود) همگون و یا غیر همگونند، بنگرید به میوه نارس و رسیده یکایک آنها، آن‌گاه که میوه دادند. بی‌گمان در این (گوناگونی درونی و بیرونی و تغییر آغاز و انجام میوه‌ها) نشانه‌ها و دلایل (خداشناسی) است برای کسانی که (حق را می‌پذیرند و بدان) ایمان می‌آوردند.»[۱]

﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَ جَنَّٰتٍ مَّعْرُوشَٰتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَٰتٍ وَٱلنَّخْلَ وَٱلزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُۥ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُتَشَٰبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ كُلُوا۟ مِن ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثْمَرَ وَءَاتُوا۟ حَقَّهُۥ يَوْمَ حَصَادِهِۦ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾ [انعام: ۱۴۱]

خدا است که آفریده است باغ‌هایی را که بر پایه استوار می‌گردند (و

---

۱. در ترجمه آیات قرآن از تفسیر نور اثر جناب دکتر مصطفی خرمدل (حفظه الله) استفاده شده است.

درختانش با قلّاب‌های ویژه و به اشیاء اطراف می‌چسپند و کمر راست می‌کنند و روی داربست‌ها قرار می‌گیرند) و باغ‌های را که چنین نیستند و (نیازی به پایه و داربست و پیچیدن به اطراف ندارند و بر سر پای خود می‌ایستند و گردن می‌افرازند. بلی این خداست که انواع) خرمابُنها و کشتزارها را آفریده است که ثمره آنها (در رنگ و طعم و بو و شکل و غیره) گوناگون است، و نیز درختان زیتون و انار را آفریده است که (در برخی صفات) همگونند و در برخی صفات متفاوتند. هنگامی که بار آمدند از میوه آنها بخورید و به هنگام رسیدن و چیدن و دروکردنشان از آنها (به فقرا و مساکین) ببخشید و زکات لازم آنها را بدهید، و (در خوردن و یا بخشیدن از آنها) اسراف نکنید، زیرا که خداوند اسراف کنندگان را دوست نمی‌دارد.

﴿ هُوَ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءٗۖ لَّكُم مِّنۡهُ شَرَابٞ وَمِنۡهُ شَجَرٞ فِيهِ تُسِيمُونَ * يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرۡعَ وَٱلزَّيۡتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلۡأَعۡنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَةٗ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [النحل: ۱۱-۱۰]. اوکسی است که از آسمان آبی فرو فرستاده است (که مایه حیات است) و شما از آن می‌نوشید (و زلال و گوارایش می‌یابید) و به سبب آن گیاهان و درختان می‌رویند و شما حیوانات خود را میان آنها می‌چرانید. خداوند به وسیله آن (آب) زراعت و (درختان) زیتون و خرما و انگور و همه میوه‌ها را برای شما می‌رویاند. بی‌گمان در این(کار آفرینش میوه‌ها ی رنگارنگ و محصولات کشاورزی گوناگون) نشانه روشنی است (از خدا) برای کسانی که (درباره نیروی آفریننده آنها) بیندیشند (و با چشم بینش و خرد به

جهان کیهان بنگرند).

﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ ﴾ [مؤمنـــــون: ۲۰] «همچنین درختی (با آن) آفریدیم که در کوه طور سینا می‌روید و(صدها سال عمر می‌کند و پیوسته سبز و خرّم است و بدون زحمت زیاد، برکـات فراوانی بهر شما می‌سازد) و تولید روغنی و نـان خورشـی مـی‌کنـد (کـه دارای املاح کلسیم، آهن، فسفر، ویتامین‌هـای A و B بـوده و سرشـار از پروتئین است و استفاده‌های صنعتی دارد. همچنـین در طـب نیـز مـورد استفاده می‌باشد و نیز مواد غذایی) برای خورندگان (است)».

﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۖ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۚ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ [نور: ۳۵]. «خدا روشنگر آسمان‌هـا و زمین است (و اوست که جهان را با نور فیزیکی ستارگان تابـان، و بـا نـور معنوی وحی، هدایت و معرفت درخشـان و بـا شـواهد و آثـار موجـود در مخلوقات فروزان کرده است). نور خدا به چلچراغـی مـی‌مانـد کـه در آن چراغی باشد و آن چراغ در حبابی قرار گیرد، حباب درخشانی کـه گـویی ستاره فروزان است و این چراغ (با روغنی) افروخته شود (کـه) از درخـت پربرکت زیتونی (به دست آید) که نه شرقی و نه غربی اسـت (بلکـه تـک درختی است در دشت مرتفعی که از هر سو بدان آفتاب می‌تابد. روغن آن به حدی خالص و تمیز است) گویی روغن آن بدون تمـاس بـا آتـش دارد شعله‌ور می‌شود. نوری است بر فراز نوری (دیگر، نور چلچراغ و نور حبـاب

و نور روغن زیتون همه جا را نورباران کرده‌اند. به همین ترتیب نور تشریعی وحی و نور تکوینی هدایت و نور عقلانی معرفت پرده‌های شک و شبهه را از جلو دیدگان همگان به کنار زده و جمال ایزد را بر در و دیوار هستی متجلی کرده‌اند. اما این چشم بینا و دل آگاه است که می‌تواند ببیند و دریابد) خدا هر که را بخواهد به نور خود هدایت می‌کند (و شمعک نور خرد را به چلچراغ نور احد می‌رساند و سراپا فروزانش می‌کند). خداوند برای مردم مثل‌ها می‌زند (تا معقول را در قالب محسوس بنمایاند و امور دور از دایرهٔ دریافت خرد را – تا آنجا که ممکن است با تلسکوپ وحی و در پرتو دانش – به خرد نزدیک نماید). خداوند از هر چیزی آگاه است (و می‌داند چگونه مخلوق خود را با معبود آشنا کند)».

﴿ فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَٰنُ إِلَىٰ طَعَامِهِۦٓ * أَنَّا صَبَبْنَا ٱلْمَآءَ صَبًّا * ثُمَّ شَقَقْنَا ٱلْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنۢبَتْنَا فِيهَا حَبًّا * وَعِنَبًا وَقَضْبًا * وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا * وَحَدَآئِقَ غُلْبًا * وَفَٰكِهَةً وَأَبًّا * مَّتَٰعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَٰمِكُمْ * ﴾

[عبس: ۲۴-۳۲]

«انسان باید به غذای خویش بنگرد و درباره آن بیندیشد (که چگونه ما آن را برای او فراهم کرده‌ایم، و در ساختمان و مواد غذایی و اجزاء حیات بخش آن، چه دقّت و مهارت و ظرافتی به کار برده‌ایم). ما آب را از آسمان به گونه شگفتی می‌بارانیم. سپس زمین را می‌شکافیم و از هم باز می‌کنیم. در آن دانه‌ها را می‌رویانیم (که مایه اصلی خوراک انسان است). و رَزها و گیاهان خوردنی را. و درختان زیتون و خرما را. و باغ‌های پر درخت و انبوه را. و میوه و چَراگاه را، برای استفاده و بهره‌مندی شما و چهارپایان شما.

﴿ وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ﴾ [تین: ۱]. «سوگند به انجیر و زیتون».

نگاهی به تفسیر زیتون در برخی از تفاسیر:

نظرات و تفاسیر مختلف و متفاوتی در باره قسم به زیتـون در تفاسـیر بیان شده است که ظاهراً سه دیدگاه بیشتر از دیدگاه و نظرها در تفاسـیر بیان شده‌اند. خلاصه‌ای از نظرات و دیـدگاه هـا در سـه مـورد زیـر بیـان می‌شود و پس از آن اقـوالی کـه دربرگیرنـده ایـن نظـرات هسـتند آورده می‌شود:

خلاصه آراء و دیدگاه مفسران درباره زیتون:

انجیـر و زیتـون دو میـوه معـروف یـا درخـت آنهاسـت و بیشـتر در سرزمین‌های قدس و پیرامون آن که محل نزول وحی و بعثـت پیـامبران بوده می‌روید و بخاطر فواید زیاد و خواص و منافعی که دارد خدای متعال به آنها سوگند یاد کرده است. زیتون نام دو کوهی است کـه در سـرزمین شام و فلسطین واقع شده است (کوهستانی که دمشق و بیت‌المقـدس بـر بالای آنها بنا شده است) و اطلاق نام دو میوه بر این دو کوه شـاید بـرای این بوده که این دو میوه در آنها فراوان می‌روید و سوگند خوردن به ایـن دو منطقه بخاطر این است کـه عـده بسـیاری از انبیـاء در ایـن مکـان‌هـا مبعوث شده‌اند. و نیز گفته شده که نام دو کوهی از ارض مقدسه است.

اقوال مفسران درباره تفسیر زیتون:

آیه ۲۰ سوره مومنون و آیه ۱ سوره تین در تفسیر امام قرطبی رحمه‌الله:[1]

ابن عباس، حسن، مجاهد، عکرمه، ابراهیم نخعی، عطاء بن رباح، جابر بن زید، مقاتل و کلبی درباره فرموده خداوند «والتین و الزیتون» گفته‌اند: آن انجیری که خداوند به آن قسم یاد کرده انجیری است خوردنی و زیتون هم آن زیتونی است که از آن روغن می‌گیرند و این همان قول خداوند متعال است که فرمودند: ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَآءَ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْأَكِلِينَ ﴾.

درباره زیتون حدیثی از معاذ رضی الله عنه روایت شده که با شاخه زیتون مسواک کرده است و فرموده که از پیامبر اکرم صلی الله علیه و سلم شنیدم که فرمودند: «نعم السواک الزیتون من شجره مبارکه، یطیب الفم و یذهب الحفر، و هو سواکی و سواک الأنبیاء قبلی. . . »[2]

«چه نیکو مسواکی است (مسواک درخت) زیتون! از درختی مبارک که دهان را خوشبو می‌کند و جرم دندان را از بین می‌برد، این مسواک من و پیامبران پیش از من است . . . »

از ابن عباس و ابن زید روایت شده است که منظور از زیتون در این

---

۱. الجامع الاحکام القرآن لابی عبدالله محمد بن احمد الانصاری القرطبی راجعه و ظبطه و علق علیه الدکتور محمد ابراهیم الحفناوی، خرج احادیثه الدکتور محمود حامد عثمان المجلد ۱۹ سوره التین ص ۱۱۱-۱۱۲

۲. الطبرانی فی الاوسط عن معاذ- المعجم الاوسط بیهقی ۶۷۸

آیه مسجد بیت‌المقدس می‌باشد. قتاده هم گفته که زیتون کوهی است که بیت‌المقدس بر آن قرار دارد. محمد بن کعب گفته مقصود از زیتون مسجد إیلیا است. کعبُ الاحبار، قتاده، عکرمه و ابن زید گفته‌اند: مراد از زیتون، بیت‌المقدس است. و طبری هم این نظر را اختیار نموده است. فراء مردی از اهل شام می‌گوید: زیتون یعنی کوه‌های شام. و در این باره گفته شده که دو کوه در شام می‌باشد و به این دو کوه می‌گویند: طور زیتا و تینا. ابو مکین از عکرمه روایت نموده که تین و زیتون دو کوه در شام می‌باشند.

زیتون در تفسیر طبری رحمه‌الله:[1]

﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَآءَ ﴾ و درختی که در کوه طور سینا رویانیده‌ایم و مراد از آن درخت زیتون می‌باشد. اهل تاویل در قول مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ اختلاف دارند برخی گفته‌اند: سَيْنَاءَ به معنی مبارک آمده است یعنی درخت از کوه مبارک روییده شده و این قول مجاهد می‌باشد. گروه دیگری گفته‌اند: سَيْنَاءَ به معنی حَسَن آمده یعنی از کوهی حَسَن روییده شده و این قول قتاده می‌باشد. و برخی هم گفته‌اند: طُورِ سَيْنَاءَ سینا کوه طور در سینا می‌باشد کوهی که خداوند متعال حضرت موسی علیه‌السلام

---

۱. تفسیر الطبری جامع البیان عن تاویلآی القرآن تقریب و تهذیب لامام المفسرین و المورخین ابی جعفر محمد بن جریر الطبری، هذبه و قربه و خدمه الدکتور صلاح عبدالفتاح الخالدی، الجزء الخامس خرج احادیثه ابراهیم محمد العلی.

را در آنجا نجات داد. و این قول ابن عباس است. و قول راجح هم همان قول ابن عباس است.

درباره قول: ﴿ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ [۱] لِلْآكِلِينَ ﴾.

ابن زید می‌گوید این روغن نان خورشی است برای خورندگان که خود را با آن چرب می‌کنند و آن را به خود آغشته می‌کنند. [۲]

علمای اهل تاویل و تفسیر درباره این لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ اختلاف دارند

برخی می‌گویند این وصف لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ برای این زیتون است که نه شرقی است و نه غربی و این صاف‌ترین روغن برای درخت زیتون می‌باشد. زیتون صرف اینکه فقط شرقی یا غربی باشد نیست بلکه به هنگام صبح از جهت شرق خورشید بدان می‌تابد و از جهت غرب در هنگام غروب نور خورشید بدان می‌تابد پس روغنش صاف‌ترین روغن است و اینگونه است روغن که بر اثر روشنایی و صافی بدون آتش گرفتن هم روشن شود. و این قول عکرمه و مجاهد و ابن زید است.

و اما قول دیگری که در این‌باره آمده آن است که برخی دیگر گفته‌اند این درخت دنیایی نیست (و در دنیا وجود ندارد.) [۳]

---

۱. صبغ: نان خورش است. بدین علت بدان صبغ می‌گویند چون لقمه را چرب و گوارا می‌کند.

۲. تفسیر الطبری ص ۴۷۳ سوره النور آیه ۳۵

۳. تفسیر الطبری ص ۵۵۸ سوره النور آیه ۳۵

زیتون در تفسیر ابن کثیر رحمه‌الله:[۱]

مفسرین درباره قسم به زیتون اختلاف نظر دارند و اقوال زیادی درباره این موضوع وجود دارد. از جمله درباره زیتون گفته‌اند: این قسم مراد به مسجد بیت‌المقدس می‌باشد و این قول قتاده و ابن زید و کعب الاحبار است. ولی مجاهد و عکرمه گفته‌اند که مراد همین زیتون است که از آن روغن و میوه می‌گیرند. (تفسیر سوره تین)

سخنان زیادی درباره زیتون روایت گردیده است. درباره زیتون گفته‌اند: اشاره به کوه زیتا دارد که در بیت‌المقدس است. وگفته‌اند زیتون اشاره به خود بیت‌المقدس است. و نیز گفته شده است: اشاره به شاخه زیتونی است که کبوتری آن را با خود آورده بود، آن کبوتری که نوح علیه‌السلام از کشتی پروازش داده بود تا گشت بزند و وضع طوفان را روشن بکند. وقتی که کبوتر برگشت و شاخه زیتون به منقار گرفته بود نوح علیه‌السلام دانست که زمین از آب به در آمده است و گیاه روی آن روئیده است. همچنین گفته‌اند زیتون همان چیزی است که ما حقیقت آن را می‌شناسیم و آن را می‌خوریم. دیگر رمز چیزی نیست و تنها مفهوم معمولی و مشهور خود را دارد . . . یا این که زیتون رمز مکان رویش خود بوده و بر مکانی دلالت دارد که در آنجا می‌روید.

---

۱. تفسیرالقرآن العظیم للحافظ ابن کثیر

زیتون در تفسیر بیضاوی رحمه‌الله:[۱]

خداوند انجیر و زیتون را اختصاص داده به قسم یاد کردن، بدانها از دیگر درختان ثمر دار و بدانها قسم یاد نموده است؛ چرا که انجیر میوه‌ای دارای جنبه دوا و درمانی و منافع بسیار است و . . .

و زیتون میوه و نان خورش و دوا و درمانی است و دارای روغنی لطیف و پُر فایده نیز می‌باشد و درباره انجیر و زیتون گفته شده که قصد و مراد از انجیر و زیتون دو کوه در سرزمین مقدس یا مسجد دمشق و یا بیت‌المقدس یا دو کشور می‌باشد.

زیتون در تفسیر تیسیر الکریم الرحمن:[۲]

خداوند به این دو درخت سوگند خورده است چون این دو درخت و میوه آنان منافع زیادی دارند و بیشتر در سرزمین شام هستند؛ جایی که عیسی بن مریم علیه‌السلام در آن به پیامبری برگزیده شد.[۳]

﴿ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ ﴾ و این چراغ با روغنی افروخته شود که از درخت پر برکت زیتون به دست آید. آتش روغن درخت زیتون روشن‌ترین

۱. تفسیر البیضاوی المسمی انوار التنزیل و اسرار التاویل تالیف القاضی ناصرالدین ابی سعید عبدالله بن عمر بن محمد الشیرازی البیضاوی، حققه و علّق علیه و خرج احادیثه و ظبط نصّه محمد صحبی بن حسن حلّاق و الدکتور محمود احمد الاطرش، المجلد الثالث، سوره التین ص۵۴۸

۲. تیسیر الکریم الرحمن.شیخ عبدالرحمن بن ناصرالسعدی، ترجمه: محمد گل گمشاد زهی فجلد سوم، تفسیر سوره تین ص ۸۳۶

۳. تیسر الکریم الرحمن ،جزء هجدهم آیه ۳۵ جلد دوم ص ۶۱۲

و نورانی‌ترین روشنایی می‌باشد ﴿لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾ نه شرقی است و نه غربی، پس شرقی نیست که در آخر روز خورشید به آن بتابد و غربی هم نیست که در اول روز خورشید بر آن بتابد. نه غربی است و نه شرقی، بلکه در وسط زمین قرار دارد. مانند زیتون شام که در اول و آخر روز آفتاب بر آن می‌تابد. بنابراین روغن چنین درختی بهتر و صاف‌تر است. پس فرمود: ﴿يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾. نزدیک است که روغن آن از بس که صاف است -گرچه آتشی به آن نرسیده است- روشنی بخشد. پس وقتی آتش بدان برسد روشنایی کامل‌تری می‌بخشد.[۱]

ابن عباس در معنی این آیه ﴿يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾.

می‌فرماید: چنان که روغن صاف و زلال قبل از رسیدن آتش به آن می‌درخشد و هنگامی که آتش به آن برسد، بر درخشش خود می‌افزاید.

مولانا ابوالاعلی مودودی درباره درخت زیتون می‌فرمایند:[۲]

﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ﴾. یعنی آن چراغ بوسیله روغن درخت مبارک زیتون روشن شده باشد. مبارک هم یعنی پُرفایده باشد که هیچ چیز دیگری از قبیل کوه و درختان دیگر نه از طرف شرق و نه از طرف غرب اطراف آن را نگرفته و در سایه هیچ چیزی واقع نشده باشد و هیچ‌گاه هیچ چیزی مانع از تابیدن شعاع و نور خورشید به آن از اول طلوع خورشید تا موقع غروب نشده باشد که طبعاً هر درخت زیتونی اگر

---

۱. تیسر الکریم الرحمن ،جزء هجدهم آیه ۳۵

۲. تفسیر سوره نور: علامه ابوالاعلی مودودی، مترجم: استاد حاج ملا صدیق علایی۳۰۷-۲۹۶

دارای همچنین مزایا و شرایطی باشد، روغن آن بسیار صاف و لطیف خواهد بود ولی درختی که خورشید به آن نتابیده باشد مگر در قسمتی از روز، گرچه درخت زیتون هم هست با این وصف روغن آن بسیار غلیظ و ناخالص و کثیف می‌باشد.

درختی که ﴿لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾ است یعنی: درخت زیتونی که نه در جهت شرقی و نه در جهت غربی باشد بلکه درختی باشد در صحراء و آشکار در تمام روز به منظور اینکه ثمره آن بسیار رسیده و ممتاز و روغن آن بسیار صاف و پاکیزه و بی‌غلّ و غش باشد پرتو خورشید برآن بتابد.

﴿يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ﴾ یعنی این درخت زیتون نه شرقی و نه غربی است، بر اثر شدت صفا و لطافت آن اگر آتشی را هم لمس نکند و بوسیله آتش مشتعل و روشن هم نشود تو گوئی خود روغنش طبعاً روشن و درخشنده است. (بنابراین) مفهوم و معنا فرمایش حقّ که می‌فرماید ﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾. این جمله بدین منظور آمده است که چون خالص‌ترین و صاف و لطیف‌ترین و در عین حال قوی‌ترین نوری که انسان در زمان‌های قدیم بدان آشنائی داشته و آن را شناخته است، نور، روغن درخت زیتون بود و همچنانکه در ادامه و تفسیر آیه آمده صاف‌ترین چراغ‌ها نزد ایشان چراغ‌هایی بود که بوسیله روغن زیتون یعنی درخت زیتون که در بالای کوه‌ها و در دل بیابان‌ها می‌روئید و بطور مستقیم نور خورشید عالم تاب بر آن درخت‌ها می‌تابید، روشن و بر افروخته می‌شدند. و هدف و مقصود از ﴿يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ﴾. این است که خداوند مجدداً تمام انسان‌ها را

بر آن داشته است که قوی‌ترین و شدیدترین شعله و پرتوِ ممکن را تعّقل و تصوّر نمایند.

خداوند امر می‌فرماید که انسان‌ها در همان مثالی که آن را کلام خویش مطرح و ذکر کرده‌اند مصباح مورد بحث را در نظر بگیرند و آن را تصور نمایند، چه مصباحی و چه چراغی؟ آن مصباح و چراغی که بوسیله و ابزاری مثل زَیت و روغن درخت زیتونی که بسیار لطیف و پاک و صاف باشد، روشن و برافروخته شده است که همین روغن خود همان وسیله‌ای است به اقتضای نظافت طبعش نزدیک است بخودی خود بدون اینکه آتشی را به او بزنند، بسوزد و مشتعل شود. ولی در اینجا نکته‌ای شایان ذکر و یادآوری است و آن این که این سه امر یعنی: ۱- زیت زیتون ۲- نه شرقی و نه غربی بودن درخت ۳- و حال و صفت زیت و کیفیت آن به این شکل و وضع که بدون تماس با آتش هم تو گوئی که نزدیک است به خودی خود نور افشانی کند و مضیئی باشد، اینها سه جزء مستقل مثال طرح شده نیستند منتهی ذکر و یادآوری اینها تنها در ضمن اموری است که این امور به جزء اولین مثال، یعنی مصباح متعلّق هستند.

زیتون در فی ظلال القرآن:[۱]

﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْـَٔاكِلِينَ ﴾ [مؤمنون: ۲۰]

«همچنین درختی (با آن) آفریدیم که در کوه طور سینا می‌روید و (صدها سال عمر می‌کند و پیوسته سبز و خرّم است و بدون زحمت زیاد، برکات فراوانی بهر شما می‌سازد) و تولید روغنی و نان خورشی می‌کند (که

۱. فی ظلال القرآن، سید قطب، ترجمه: دکتر مصطفی خرمدل

دارای املاح کلسیم، آهن، فسفر، ویتامی‌های آ و ب بوده و سرشار از پروتئین است و استفاده‌های صنعتی دارد. همچنین در طب نیز مورد استفاده می‌باشد و نیز مواد غذایی) برای خورندگان (است)».

درخت زیتون با روغن و خوراک و تخته و چوبی که دارد از همه درختهای دیگر فوائد بیشتری می‌رساند. نزدیک‌ترین سرزمین رویش درخت زیتون به ممالک عربی طور سینا است که در سرزمین مقدس مذکور در قرآن است[1]. و این در آیه ۱۶ سوره نازعات این‌چنین آمده: بدان گاه که پروردگارش او را در سرزمین مبارک و پاک طوی صدا زد.

«طوی» بنا به ارجح اقوال، نام سرزمینی است که در کنار کوه طور و در طرف راست آن قرار دارد برای کسی که از مَدیَن به سوی طور بیاید. مَدیَن هم در شمال حجاز واقع است.[2]

﴿ ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشۡكَوٰةٖ فِيهَا مِصۡبَاحٌۖ ٱلۡمِصۡبَاحُ فِي زُجَاجَةٍۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوۡكَبٞ دُرِّيّٞ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٖ مُّبَٰرَكَةٖ زَيۡتُونَةٖ لَّا شَرۡقِيَّةٖ وَلَا غَرۡبِيَّةٖ يَكَادُ زَيۡتُهَا يُضِيٓءُ وَلَوۡ لَمۡ تَمۡسَسۡهُ نَارٞۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٖۚ يَهۡدِي ٱللَّهُ لِنُورِهِۦ مَن يَشَآءُۚ وَيَضۡرِبُ ٱللَّهُ ٱلۡأَمۡثَٰلَ لِلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَيۡءٍ عَلِيمٞ ﴾ [النور: ۳۵]. نور روغن زیتون، درخشان‌ترین و رخشان‌ترین نوری بوده است که مخاطبان آن روزی با آن آشنا بوده‌اند. اما گزینش این مثال تنها بدین خاطر نبوده است و بس. بلکه آن سایه‌های مقدسی که درخت پر برکت می‌اندازد نیز دخیل است. سایه‌های وادی مقدس در کوه طور نیز علت این گزینش بوده است. کوه

---

۱. فی ظلال القرآن، سوره مؤمنون، جز هیجدهم، جلد نهم، ص ۳۱۴

۲. فی ظلال القرآن، سوره نازعات، جز سی، جلد پازدهم، ص۷۰۹

طور نزدیک‌ترین سرزمین روئیدن درختان زیتون به جزیره العـرب اسـت. در قرآن به این سرزمین و به سایه‌های پیرامون آن اشاره گردیده است:[۱]

﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَآءَ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْـَٔاكِلِينَ ﴾ [مؤمنون: ۲۰]

درخت زیتون عمر درازی دارد هر چه در آن اسـت بـه سـود مردمـان است. روغن و چوب و برگ و میوه آن . . . بار دیگری روند قرآنی از نمونه و ماکت کوچک می‌پردازد تا نگاهی به اصل بزرگ و سترگ بینـدازد. ایـن درخت، یک درخت معین نیست و در مکان و جهتی نمی‌گنجد و محدود و محصور نمی‌شود. بلکه درختی است تنها برای مثال نزدیک گرداندن به ذهن:

﴿ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ ﴾. «نه شرقی و نه غربی است».

روغن این درخت هم از جنس این روغن‌های دیدنی و محدود نیسـت. بلکه این روغن، روغن شگفت دیگری است:

﴿ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ﴾. انگار روغن آن بـدون تمـاس با آتش دارد شعله‌ور می‌شود.

این روغن آن اندازه درخشان و رخشـان اسـت، و آن انـدازه روشـن و تابان است نزدیک است بدون آتش گـرفتن هـم بدرخشـد و پرتـو افکـن شود.[۲]

و درختی که در کوه طور سینا می‌روید، و آن درخت زیتون است. و به

---

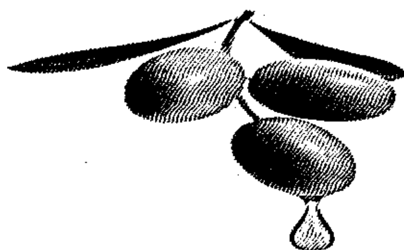
۱. فی ظلال القرآن، سوره نور، جز هیجدهم، تفسیر آیه ۳۵

۲. فی ظلال القرآن،سوره نور آیه ۳۵، جزء هجدهم

ویژه بیان شده است، چون در جای خاصی در سرزمین شـام مـی‌رویـد، و منافعی دارد که برخی از آن در فرموده الهـی بیـان شـده اسـت: ﴿تَنۢبُتُ بِٱلدُّهۡنِ وَصِبۡغٖ لِّلۡأٓكِلِينَ﴾ دارای روغن است، که بیشتر بـرای روشـن کـردن چراغ‌ها از آن استفاده می‌شود و نـان خورشـی بـرای خورنـدگان اسـت و منافعی دیگر دارد.[1]

﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٖ مُّبَٰرَكَةٖ زَيۡتُونَةٖ﴾ و ایـن چـراغ بـا روغنـی افروختـه می‌شود که از درخت پر برکت زیتون به دست می‌آید. آتش روغن درخت زیتون روشن‌ترین و نورانی‌ترین روشنایی می‌باشد﴿لَّا شَرۡقِيَّةٖ وَلَا غَرۡبِيَّةٖ﴾ نه شرقی است و نه غربی، پس شرقی نیست که در آخر روز خورشـید بـه آن بتابد، و غربی هم نیست که در اول روز خورشید بر آن بتابد. نه شرقی است و نه غربی، بلکه در وسط زمین قرار دارد. مانند زیتـون شـام کـه در اول و آخر روز آفتاب بر آن می‌تابد. بنابراین روغن چنین درختـی بهتـر و صاف‌تر است.[2]

***

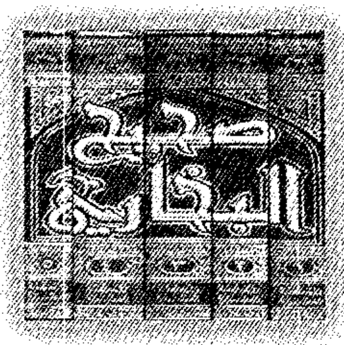


---

۱. سوره مؤمنون تفسیر آیه ۲۰ جلد دوم ص ۵۵۷

۲. سوره نور تفسیر آیه ۳۵ جلد دوم ص ۶۱۳

زیتون دراحادیث:





از ابی سعید رضی الله عنـه روایت شده کـه رسـول خـدا صـلی الله علیـه و سـلم فرمودند: «كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ. »[1] «روغن زیتون بخورید و خود را با آن چرب کنید (آن را بـه خـود بمالیـد) براسـتی کـه زیتون از درخت خجسته و مبارکی است. »

از عمر بن خطاب رضی الله عنه روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه و سـلم فرمودند: « كُلُوا الزَّيْتَ، وَادَّهِنُـوا بِـهِ، فَإِنَّـهُ مِـنْ شَـجَرَةٍ مُبَارَكَـةٍ»[2] حـدیث دیگری از عقبه بن عامر رضی الله عنه روایت شده که رسول خدا صلی الله علیـه و سلم فرمودند:

«عَلَيكُم بِزَيت الزَّيتُون فَكُلُوهُ وَ ادَّهِنُوا بِهِ فَاِنَّهُ يَنفَعُ مِن البَاسـور»[3] «بـر شما باد زیت زیتون؛ پس از زیتون و روغن زیتون بخورید و روغن زیتـون

---

۱. رواه الترمذی، کتاب الاطعمه، باب (ما جاء فی اکل الزیـت). ۱۹۱۳-و احمـد فـی المسـند ۴۹۷/۳. و الدارمی فی الاطعمه باب فی فضل الزیت (۲۰۵۲)۱۳۹/۲ و الحاکم فی المستدرک.

۲. الترمذی فی الاطعمه باب مـا جـاء فـی اکـل الزیـت ۱۹۱۱. و ابـن ماجـه فـی الاطعمـه بـاب الزیـت (۳۳۱۹)۱۱۰۳/۲. والحاکم فی المستدرک. والطبرانی فی الکبیر (۸۹)۲۹/۱

۳. الطبرانی فی الکبیر ۲۸۱/۱۷

را بر خود بمالید. براستی که به بیماری بواسیر نفع می‌رساند».

و نیز حدیثی دیگری روایت شده که پیامبر خدا صلی الله علیه و سلم فرمودند: «عَلَیکُم بِهَذِهِ الشَّجَرَهِ المُبَارَکَهِ زَیتَ الزَّیتُون فَتَدَاوُوا بِهِ . . . »[1] «(استفاده از) روغن زیتون این درخت خجسته و مبارک بر شما باد (استفاده از روغن زیتون بر شما ملزم باد)، و خود را با آن مداوا کنید . . .»

از انس رضی الله عنه روایت شده که فرمود: « كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُكْثِرُ دَهْنَ رَأْسِهِ وَتَسْرِيحَ لِحْيَتِهِ وَيُكْثِرُ الْقِنَاعَ كَأَنَّ ثَوْبَهُ ثَوبُ زَيَّاتٍ ».[2] رسول خدا صلی الله علیه و سلم زیاد روغن به سرش می‌زد آنطور که لباسش همچون لباس روغن فروش بود و ریشش را شانه می‌کرد و نیز به زیادی روبند می‌بستند.

از عائشه رضی‌الله‌عنها روایت شده که فرمودند: كَانَ رَسُولُ الله صَلّی اللهُ عَلَیهِ وَ سَلَمَ اِذَا اَرَادَ آن یُحرِمُ غسلَ رَأسِهِ بِخَطمِی وَ أشنانٍ، و اَدهِنهُ بِشَیءٍ مِن زَیتٍ غَیر کَثیر.[3] رسول خدا صلی الله علیه و سلم هرگاه تصمیم به احرام بستن می‌گرفتند سرشان را با گل خطمی می‌شستند و با مقداری از روغن زیتون (موی سر و بدنشان) را چرب می‌نمودند که البته این چرب نمودن سر و بدن بسیار زیاد هم نبود.

از زید بن ارقم رضی الله عنه روایت شده که فرمودند: أَمَرَنَا النَّبِیُّ صَلّی اللهُ عَلَیهِ وَ سَلّمَ آن نَتَدَاوَی مِن ذَاتِ الجنبِ بِالقسط البَحری و الزَّیت[4] پیامبر صلی

---

۱. الطبرانی فی الکبیر ۲۸۱/۱۷

۲. اخرجه الترمذی فی الشمائل رقم ۳۲

۳. احمد فی المسند ۷۸/۶

۴. الترمذی فی الطب باب ما جاء فی دواء ذات الجنب (۲۱۶۰، ۲۱۶۱)-ابن ماجه فی الطب باب دواء ذات الجنب (۳۴۶۷)۱۱۴۸/۲-احمد فی المسند ۳۶۹/۴و ۳۷۲-و الحاکم فی المستدرک.

الله علیه و سلم به ما امر نمود که با روغن زیتون و کُست دریـایی[1] خـود را از بیماری ذات الجنب[2] مداوا کنیم.

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده که رسـول خـدا صلی الله علیـه و سلم فرمود: «إِذَا شَقّقَت یَدُ المُحرِمُ أو رِجلَاهُ، فَلیـدهنهُمَا بِالزَّیـتِ أو السَّـمَنِ»[3] «هرگاه که دست یا پای شخص مُحرم (در حال احرام) بُریده (و پاره و یا چاک چاک) گردید با روغن زیتون و روغن خوراکی (کره آشپزی) دست و پایش را روغن مالی و چرب کند».

از عائشه رضی الله عنهـا روایت شده که فرمود: لَقَد مَاتَ رَسُـول الله صَلّی اللهُ عَلَیهِ وَسَلمَ وَ مَا شَبِعَ مِن خُبزٍ وَ زَیتٍ فِی یَومٍ وَاحِد مَرَّتَین . . . [4] رسول خـدا صلی الله علیه و سلم درحالی که وفـات نمودنـد در هـیچ روزی دوبـار از روغـن زیتون و نان سـیر نشـدند. (و در یـک روز واحـد دو بـار از نـان و زیتـون نخوردند).

معاذ بن جبل رضی الله عنه روایت نموده که پیامبر خـدا صلی الله علیـه و سلم فرمودند: «نِعمَ السِّوَاک الزَّیتُون مِن شَجَرَهٍ مُبَارَکَه، یُطِیـبُ الفَـم وَ یـذهَبُ الحَفرَ، وَ هُوَ سِوَاکِی وَ سِوَاک الأنبِیَاءقَبلِی. . . »[5]

«چه نیکو مسواکی است (مسواک درخت) زیتـون! از درختـی مبـارک که دهان را خوشبو می‌کند و جرم دندان را از بین می‌بـرد، ایـن مسـواک من و پیامبران پیش از من است. »

---

۱. قسط: کُست، کوشنه، کت –خشک بند مفصل – جمود مفصل

۲. ذات الجنب: پلوزی، ورم شامه شش، پز، بَرسام

۳. ابی بکر بن أبی شیبه ۴۶۴/۳

۴. مسلم فی الزهد و الرقائق (۲۹۷۴)۲۲۸۳/۴–و ابن حبان فی الصحیح (۶۳۵۸)۲۷۲/۱۴–و الترمذی فی الشمائل و ابو نعیم فی الحلیه

۵. المعجم الاوسط بیهقی ۶۷۸

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده که فرمود: يَشَمُّ المُحرِمُ الرَّيحَانَ وَ يَنظُرُ فِي المِراهِ وَ يَتَدَاوَى بِمَا يَاكُلُ: الزّيتِ وَ السَّمَنِ.[۱] شخص مُحرِم ریحان را می‌بوید و در آینه می‌نگرد و به آنچه (از) روغن زیتون و روغن خوراکی ـ کره آشپزی) می‌خورد خود را مداوا می‌کند.

از سعید بن جُبَیر روایت است که فرمود: كَانَ ابـنُ عُمَـرَ رَضِىَ اللهُ عَنهُمَا يَدَّهِنُ بِالزَّيتِ.[۲] ابن عمر رضی الله عنهما خود را با روغن زیتون چرب می‌نمود.

عَن عُبيدالله بنُ علی عَن جَدَّهِ سَلمَى ان الحَسَن ابن عَلِي و ابن عَبَّـاس و ابن جَعفَر اتوهَا فَقَالُوا الهَا اصنَعِي لَنَا طَعَاماً مِمَّا كَانَ يُعجِبُ رَسُـولَ الله وَ يُحسِنَ اَكَلَهُ فَقَالَت يَا بَنِي لَا تَشتَهِيهِ اليَومَ قَالَ بَلَى اصنَعيه فَقَامَت فَاَخَذَتُ شَياً مِن الشَّعِيرِ فَطَحنتُهُ ثُمَّ جَعَلَتهُ فِي قَلد وَ قليتُ عَلَيهِ شَيئاً مِـن زَيـت وَ دقت الفلفل و التَّوَابل فَقَرَّبتُهَ اِلَيهِم فَقَالَت هَذا مِمَّـا كَـانَ يُعجِـبُ النَّبِـيَّ وَ يُحسِنُ آكله.

عبدالله بن علی از جده‌اش سلمی روایت مـی‌کنـد کـه سـلمی چنـین روایت کرده است (حسن بن علی، ابن عباس و جعفـر رضی الله عـنهم پـیش سلمی آمده و تقاضای طعامی کردند که مورد پسند رسول خدا صلی الله علیه و سلم بوده است. سلمی رضی الله عنها می‌فرماید: من به آنان گفتم: امـروزه آن طعام خورده نمی‌شود (یعنی زیاد مورد پسند نیست) اما آنان برای تاکیـد خواسته خود اصرار می‌ورزیدند. سلمی رضی الله عنها می‌فرماید: مقـداری جـو را آرد کرده و آن را در دیگی انداختم و بعد مقداری روغن زیتون و اندک فلفل و مطبوع کننده و چاشنی را کوبیده در دیگ ریخته و وقتـی آمـاده شد، غذا را پیش آنان گذاشته و گفتم: این است غذایی که رسول خدا صلی الله علیه و سلم آن را پسندیده و تناول فرمودند.

---

۱. صحیح البخاری کتاب الحج باب ۱۸ الطیب عند الاحرام

۲. صحیح البخاری کتاب الحج باب ۱۸ الطیب عند الاحرام ۱۵۳۷

نام‌های میوه زیتون، روغن و درخت زیتون:



نام علمی: « الیایوروپیا»olea europaea

فارسی: زیتون، روغن زیتون، درخت زیتون

کردی: دارێکه و بەری دارێکه، زەیتوون، زەیتی زەیتوون، داری زەیتوون

عربی: الزَیتُون، شجرة الزَیتون، زیت الزَیتون، اوراق زیتون، عتم

ایتالیا: Oliva

انگلیسی: Olive

آلمانی: Olive

ترکی: Zeytin

یونانی: Olive

اسپانیایی: Oliva

تاریخچه منشأ زیتون:



زیتون یکـی از قـدیمی‌تـرین درختان شناخته شـده و کشـت شده در جهان مـی‌باشـد کـه در مـورد مبـدأ و منشـأ آن عقایـد متفاوتی بیان شده است. عـده‌ای آن را بومی آسیای صغیر دانسته و معتقدند که از حـدود ۶۰۰۰ سـال پـیش از طـــریق ایـران، سـوریه و فلسطین به بقیه نـواحی مدیترانـه گسـترش یافتـه اسـت. عـده‌ای دیگـر معتقدند که درخت زیتـون بـه عنـوان منبـع ثـروت پادشـاهی تـــمدن باستان جزیره کرت به حساب آمـده اسـت و بـه وسـیله فینیقـی‌هـا وارد آسیای صغیر و یونان شده و بعدها بوسـیله رومـی‌هـا در حـوزه مدیترانـه پخش گردیده است. گروهی دیگر می‌گویند کـه در قـرن هشـتم قبـل از میلاد وارد یونان شده است. عده‌ای دیگر منشا زیتون را ایتالیا می‌داننـد و معتقدند که از آن مناطق به سوریه و ایران انتشار یافته است. برخی دیگر موطن اصلی زیتون را ایران می‌دانند. آنچه از نوشته‌هـای اکثـر مؤلفـان و کارشناسان در امور زیست شناسی گیاهـان بـر مـی‌آیـد زیتـون را بـومی مناطق اطراف مدیترانه از اسپانیا تا لبنان، سرتاسر جنوب اروپـا، سرتاسـر شمال افریقا و نقاطی از خاورمیانه می‌دانند. این اظهار نظرها کاملا درست هستند و زیتون می‌تواند در کلیه مناطقی کـه دارای آب و هـوا و شـرایط خاک‌های اطراف دریای مدیترانه باشند کشت شـود و رشـد نمایـد. ولـی حقیقت امر در گفتار محققان گیاه‌شناس چنین می‌نمایاند که فنیقیـه یـا به عبارتی دیگر، بخش شمالی جزیره العرب زادگاه اصلی زیتون بوده است و زیتون از آنجا نشأت گرفته است.

مشخصات گیاه شناسی درخت زیتون:



زیتون درختچه‌ای است به ارتفاع حدود ۳ تا ۵ متر که در شرایط مساعد، ارتفاع آن به ۱۲ متر و قطر تنه اش به ۳ تا ۴متر می‌رسد. تنه درخت در ایام جوانی دارای پوستی صاف با رنگ خاکستری مایل به سبز می‌باشد. چوب درخت زیتون بسیار سخت و مقاوم و رنگ آن زرد است که خطوط قهوه‌ای رنگ در آن وجود دارد.

برگ‌های زیتون سبز رنگ، بیضوی، نوک تیز و دراز و مقابل یکدیگر بر روی ساقه قرار گرفته‌اند. و ابعاد آنها در واریته‌های مختلف متفاوت می‌باشد. رنگ سطح فوقانی برگ‌ها سبز تیره و پوشیده از یک لایه بافت مومی و در سطح تحتانی کرک‌های ستاره‌ای نقره‌ای وجود دارد که دو عامل فوق موجب کاهش تبخیر رطوبت و افزایش توان مقاومت در مقابل خشکی و گرما می‌شوند. و همیشه سرسبز بوده و هر ۲ تا ۴ سال یکبار خزان می‌کنند در صورتی که همه ساله برگ‌های جوان روی شاخه ظاهر می‌گردند.

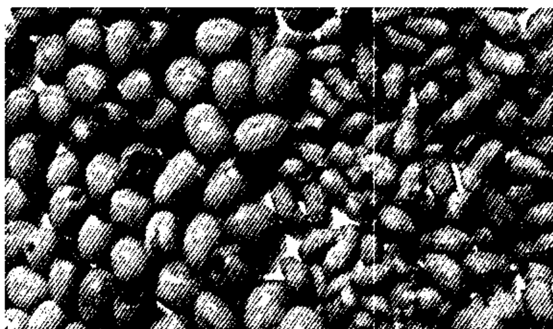
گل‌های زیتون معمولاً دیرتر از گل‌های سایر درختان میوه شکوفا می‌شوند. گل‌ها خوشه‌ای و هر خوشه دارای ۸ تا ۲۵ گل است. رنگ گل‌ها سفید صدفی و دارای چهار گلبرگ و چهار کاسبرگ ۲ پرچم و مادگی ۲

خانه‌ای هستند. گل‌ها بر دو نوعند. گل‌های کامل که دارای اندام‌های نر و ماده هستند و گل‌های ناقص که فقط اندام نر دارنـد تعـداد گـل‌هـا فـوق العاده زیاد است و در صورتی که ۱ تا ۳ درصد گل‌ها به میوه تبدیل گردد باردهی مناسب و اقتصادی خواهد بود. تلقیح توسط باد و حشـرات انجـام می‌گیرد. عدم سازگاری گرده‌ها با مادگی از مهمترین عوامل شناخته شده دگر باروری در زیتون است.





میوه زیتون گوشتی و هسته‌دار است که در واریتـه‌هـای مختلـف بـه سکل‌های گرد، بیضی، گلوله‌ای، دراز، نوک‌دار و دارای انحناء در یک طرف دیده می‌شوند.



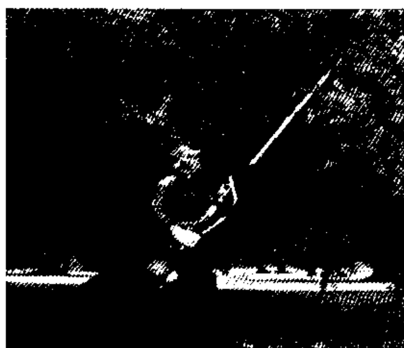
وزن میوه از یک تا دوازده گرم متفاوت می‌باشد. میـوه زیتـون شـفت، پوست آن صاف و براق، گوشت نرم و بسیار تلخ و رنگ گوشت ابتدا سـبز که در نهایت به بنفش تغییر رنگ می‌دهد. گوشـت معمـولاً چسـبیده بـه هسته می‌باشد. قسمت هسته میوه چوبی و مغز آن گوشتی می‌باشد.

کاشت و برداشت زیتون:

کاشت نهال زیتون از آبان ماه شروع می‌شود و در برخی مناطق هم کشت نهال در فروردین ماه انجام می‌گیرد. روش کاشت مربع، روش کاشت مستطیل و روش کاشت لوزی؛ روش‌های کاشت زیتون می‌باشند. و اما برداشت زیتون بستگی به نوع مصرف و استعمال آن دارد. مثلاً برای

کنسرو زیتون باید رنگ میوه زیتون از سبز تیره به رنگ زردی برسد در این صورت است که برداشت صورت می‌گیرد، ولی جهت مصارف روغنی نیاز می‌باشد که رنگ میوه تیره و سیاه گردد. برداشت معمولاً بصورت دستی و اخیراً با توسعه و ساخت دستگاه‌های پیشرفته، برداشت از نوع مکانیکی یعنی با دستگاه‌های برداشت انجام می‌گیرد.





برداشت زیتون با دستگاه جدید

روغن زیتون:

از میوه‌های رسیده درخت زیتون، روغـن زیتـون اسـتخراج مـی‌شـود. روغن زیتون طی سه مرحله در اثر فشار و به کمک حرارت آب جوش یـا بدون آن استخراج می‌شود. روغن مرحله اول خالص بوده و مرغـوب‌تـرین روغن زیتون است که بصورت خام همراه غذا یا سالاد و یا بصـورت پختـه در طبخ غذا مصرف می‌شود. روغن مرحله دوم نیـز خـوراکی اسـت ولـی ارزش و کیفیت آن بمراتب کمتر از روغن مرحله اول است و بیشتر ارزش دارویی دارد. روغن مرحله سوم تلخ و سمی است و ارزش خوراکی ندارد و عمدتاً در صنعت صابون سازی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پـس از پایـان روغن کشی از تفاله‌های باقیمانـده بعنـوان خـوراک دام، کـود و سـوخت استفاده می‌شود.

زیتون در طب سنتی:



با نظری بر کتب و مراجع طب سنتی اهمیت زیتون در طـب سـنتی بهتر آشکار می‌گردد. کلمه زیتون، روغن زیتون، بـرگ و میـوه زیتـون در کتاب‌های قدیمی طب سنتی زیاد آمده است. و حتی در برخـی از منـابع طب سنتی روغن زیتون را اولین روغنی می‌دانند که بشـریت توانسـته از میوه درختان روغن بگیرند لذا خواص فراوانی در منابع طب سـنتی بـرای زیتون بیان کرده‌اند. خلاصه‌ای از خواص میوه زیتون، برگ زیتون، پوست درخت زیتون، روغن زیتون در طب سنتی در موارد زیر ذکر شده است:

برطرف‌کننده نقرس و روماتیسم، تب بر، قابض، از بین بردن زخم‌های

دهان، ادرار آور، نرم کننده و صفرا بر، تقویت کنده مو، جلوگیری از ریزش مو و سفیدی زود رس، دفع کننده سنگ کیسه صفرا، کرم کش، رفع سرفه‌های خشک، رفع خارش گزیدگی حشرات، رفع خشکی لثه، رفع بلغم، رفع یبوست، تعدیل دهنده صفرا، برطرف کردن خراش و ترک پوست، دفع سموم معده و روده، تسکین دهنده درد، جلوگیری از وروم روده، کاهش درد استخوانی، اشتها آور، مقوی، رفع ترشی معده، افزاینده نیروی جنسی، مقوی قلب، درمان کننده مالاریا، نرم کننده پوست و مو، باز کردن جوش‌های صورت و رفع اثر آن و . . .

زیتون درکتاب زاد المعاد فی هدی خیر العباد و کتاب طب النبوی امام ابن قیم رحمه‌الله:[1]

حرف(زا): ⟵ زیت = روغن زیتون:

خداوند تعالی فرموده است: ﴿. . . يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ . . . ﴾. « . . . از درخت پربرکت زیتونی (به دست آید) که نه شرقی و نه غربی است (بلکه تک درختی است در دشت مرتفعی که از هر سو بدان آفتاب می‌تابد. روغن آن به حدی خالص و تمیز است) گویی روغن آن بدون تماس با آتش دارد شعله‌ور می‌شود . . . »

---

۱. زاد المعاد فی هدی خیر العباد: الامام شمس الدین ابی عبدالله محمد بی ابی بکر ابن قیم الجوزیه الدمشقی، تحقییق: مصطفی عبدالقادر عطا، فصل فی ذکر شی ء من الادویه و الاغذیه المفرده التی جاءت علی لسانه صلی الله علیه وسلم مرتبه علی حروف المعجم، حرف الزای، ص۲۷۶، المجلد الرابع- الطب النبوی لشمس الدین محمد بن ابی بکر بن ایوب الزرعی الدمشقی ابن قیم الجوزیه، حرف الزای(زیت)ص ۲۱۳

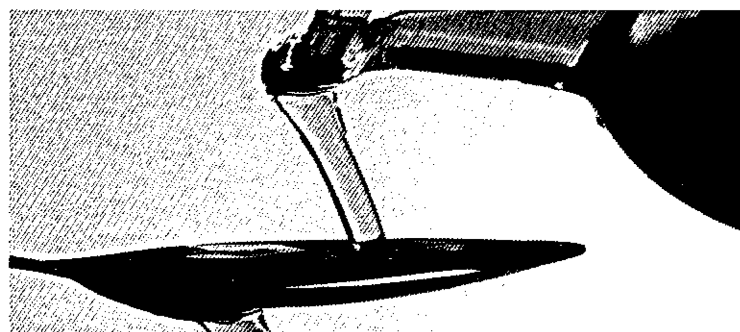
در سنن ترمذی و سنن ابن ماجه در حدیثی که ابوهریره رضی الله عنـه از پیامبر صلی الله علیه و سلم روایت کرده، که پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمودنـد: « كُلُوا الزَّيْتَ، وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ. ». «روغن زیتون بخورید و خود را با روغن زیتون، چرب کنیـد (بـرای مالیـدن بـر بـدنتان اسـتفاده کنید)؛ براستی که آن، از درختی خجسته است. »

بیهقی و ابن ماجه حدیثی را روایت کرده‌اند که رسول خدا صلی الله علیه و سلم فرموده اند: «ائتَدِموا بِالزيـت وَادَّهِنـوا بِـهِ؛ فَإِنَّـه ُمِـن شَـجَرَةٍ مُبارَكَـةٍ». «روغن زیتون را خورش نان کنید و خود را با آن چرب کنید؛ براستی که آن، از درختی خجسته است.»

روغن زیتون در درجه اول گرم و مرطوب است و کسی که بـه اشـتباه گفته: روغن زیتون خشک است (به خطا رفته است). روغن زیتون به نـوع زیتون بستگی دارد، اگر روغن از زیتون رسیده گرفته شده باشـد بهتـرین نوع روغن است و اگر روغن زیتون از زیتـون نرسـیده گرفتـه شـده باشـد سردی و خشکی در آن وجود دارد؛ و اما از زیتـون‌هـا، زیتـون قرمـز حـد وسط بین آن دو زیتون است و زیتون سیاه هم سـبب گـرم شـدن بـدن، مرطوب کننده بدن، دفع سموم از بدن، روان شدن شکم و خـارج کـردن کرم‌ها از بدن می‌شود. زیتون قدیمی و کهنه دارای خاصـیت گرمابخشـی بیشتری است و زیتون آبیاری شده و استخراج شده بـا آب دارای حـرارت کمتر و لطیف‌تری می‌باشد، تمامی انواع زیتون پوست بدن را نرم و ملایم می‌کند و اینکه (آثار) پیری را به تاخیر می‌اندازد.

آب زیتون شور از تاول زدن جای سوختگی جلوگیری می‌کند و لثه را مستحکم و قوی می‌سازد. برگ زیتون برای درمان بیماری‌هـای بادسـرخ،

بی‌حسی، خارش بدن و زخم‌های چرکین سودمند است. و از عرق کردن بدن نیز جلوگیری می‌کند و البته منافع زیتون چندین برابرآنچه است که ما ذکر کردیم.



روغن در کتاب زاد المعاد فی هدی خیر العباد وکتاب طب النبوی امام ابن قیم رحمه‌الله:[1]

حرف (دال): ⟵ دُهن = روغن:

وَلِلتِّرْمِذِيِّ فِي كِتَابِ الشَّمَائِلِ عَنْ أَنَسٍ قَالَ: « كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُكْثِرُ دَهْنَ رَأْسِهِ وَتَسْرِيحَ لِحْيَتِهِ وَيُكْثِرُ الْقِنَاعَ كَأَنَّ ثَوْبَهُ ثَوْبُ زَيَّاتٍ». امام ترمذی در کتاب (الشمائل) از انس بن مالک رضی الله عنهما روایت کرده که رسول خدا صلی الله علیه و سلم زیاد روغن به سرش می‌زد آنطور که لباسش همچون لباس روغن فروش بود و ریشش را شانه

۱. زاد المعاد فی هدی خیر العباد: الامام شمس الدین ابی عبدالله محمد بی ابی بکر ابن قیم الجوزیه الدمشقی، تحقیق: مصطفی عبدالقادر عطا، فصل فی ذکر شی ء من الادویه و الاغذیه المفرده التی جاءت علی لسانه صلی الله علیه وسلم مرتبه علی حروف المعجم، حرف الدال، ص۲۷۰، المجلد الرابع- الطب النبوی لشمس الدین محمد بن ابی بکر بن ایوب الزرعی الدمشقی ابن قیم الجوزیه، حرف الزای (زیت)ص ۲۰۷

می‌کرد و نیز به زیادی روبند می‌بستند.[۱]

روغن منفذهای بدن را می‌گیرد و مانع از تحلیل آن می‌شود و هنگامی که بعد از استحمام با آب گرم استعمال شود، بدن را بسیار زیبا و باطراوت می‌کند؛ و اگر روغن به مو مالیده شود زیبا و بلند می‌شود. استعمال روغن برای سرخک مفسد است و اکثر آفات را از آن می‌زداید.

در سنن ترمذی از ابوهریره رضی الله عنه حدیث مرفوعی روایت شده است:

«ائتَدِمُوا بِالزَّیتِ وَادَّهِنوا بِهِ»[۲] «روغن زیتون بخورید و خود را با آن چرب کنید.»

چکیده‌ای از مطالب زیتون در کتاب قانون در طب ابو علی سینا:[۳]



زیتون: درختی است تنومند که در برخی از سرزمین‌ها می‌روید و از آن زیتون، روغن می‌گیرند.

از جمله خواص میوه، روغن، شاخه و برگ زیتون در کتاب قانون در طب ابن سینا:

---

۱. اخرجه الترمذی فی الشمائل رقم ۳۲

۲. ۳۳۲۰ ابن ماجه در ابن ماجه است. اخرجه الترمذی فی سننه برقم ۱۸۵۳ و الدارمی فی سننه ۱۰۲/۲ و احمد فی المسند ۴۹۷/۳ت

۳. قانون در طب تالیف: شیخ الرئیس ابو علی سینا، ترجمه: عبدالرحمن شرفکندی(هه ژار)، کتاب دوم، فصل هفتم حرف (ز)زیتون، صص ۱۴۳-۱۴۵، چاپ پنجم، انتشارات سروش صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران ۱۳۷۰

ـ بدن را توان می‌بخشد.

ـ بازدارنده عرق است.

ـ نگهدارنده موی سر است.

ـ از سفید شدن مو جلوگیری می‌کند.

ـ از بین برنده جوش‌هـای خـرد، جـوش‌هـای چـرکین، جـوش‌هـای باخراش و جوش‌های با التهاب بدن است.

ـ برای درمان عرق النساء مناسب است.

ـ برای کنده شدن دندان کرم خورده مناسب است.

ـ علاج کننده سر درد است.

ـ رطوبت‌های گوش را درمان می‌کند.

ـ علاج کننده درد گوش است.

ـ خونریزی لثه را باز دارد و دندان‌های لق را استوار می‌سازد.

ـ از بین بردن جوش‌های زبان و دهان است.

ـ تیرگی چشم را از بین می‌برد.

ـ داروی چشم سفیدی، چشم برآمدگی است.

ـ برای مدوا کردن بیماری‌های چشم مفید است.

ـ دیده را جلا می‌دهد.

ـ آب ریزش چشم را قطع می‌کند.

ـ علاج کننده بیماری‌های شش و سینه است.

- اشتها آور است.
- توانبخش معده است.
- علاج کننده پیچش روده است.
- کرم روده را از بین می‌برد.
- از بین برنده سموم در بدن است.

نقش زیتون در علاج درد و بیماری شخص سحرشده:



در کتاب‌هایی که درباره رقیه شرعی و تعویذ خواندن بر شخص مسحور تالیف شده‌اند به این مطلب اشاره شده؛ که علاوه بر ادعیه و اذکاری که بر بیمار خوانده می‌شود معالجه کننده به بیمار پیشنهاد می‌کند که از نوشیدنی و خوردنی‌هایی که در قرآن و احادیث نبوی بدان اشاره شده استفاده نمایند و البته بدین صورت که قبل از استعمال خوردنی و نوشیدنی‌های سفارش شده در دین باید آیات شفا و ادعیه‌ایی که در سنت پیامبر صلی الله علیه و سلم آمده بر آن خوانده شود تا اثر شفا

بخشی و خاصیت درمانی آن به اذن خداوند متعال موثر واقع گردد.[۱] این مبحث اشاره‌ایی به موضوع فوق الذکر دارد.

ابن قیم رحمه‌الله می‌فرماید: و کان علاجه صلی الله علیه و سلم للمرض ثلاثه انواع: احدها: بالادویه الطبیعیه و الثانی: بالادویه الالهیه و الثالث: بالمرکب من الامرین[۲]

رسول خدا صلی الله علیه و سلم برای معالجه بیماری از سه روش استفاده می‌کردند: ۱-علاج با داروهای طبیعی ۲- علاج با داروهای الهی ۳- علاج با داروهای مرکب از داروهای الهی و داروهای طبیعی. علاج با این سه مورد با ادله قرآن و حدیث ثابت شده است. شیوه قرآن درمانی (داروی الهی) با استدلال از آیات قرآنی و احادیث زیر می‌باشد.

«و از قرآن آنچه را که مایه بهبودی و رحمت مومنان است فرو می‌فرستیم، ولی بر ستمکاران جز زیان و خسارت نمی افزاید» [اسرا: ۸۲]

شیخ عبدالرحمن بن ناصر السعدی رحمه‌الله در تفسیر این آیه می‌فرماید: قرآن مشتمل بر شفا و رحمت است، ولی این برای هر کس مایه شفا و رحمت نیست، بلکه برای کسانی سبب شفا و رحمت است که به آن ایمان دارند و آیاتش را تصدیق می‌نمایند، و به آن عمل می‌کنند. اما کسانی که با عدم تصدیق قرآن و عمل نکردن به آن به خود ستم ورزیده‌اند، آیات قرآن جز زیان به آنها چیزی نمی‌افزاید. زیرا به وسیله قرآن حجت بر آنها اقامه می‌شود. و شفایی که قرآن در بر دارد این است که دل‌ها را از شبهات و جهالت و آرای فاسد، و انحراف و اهداف زشت

---

۱. ارق نفسک بنفسک، خالد الجریسی-کیف تعالج مریضک بالرقیه الشرعیه، صارم البتار لتصدی للسحر الاشرار، فتح المبین فی علاج الصرع و السحر و العین و... .

۲. الطب النبوی، ص ۱۹

پاکسازی می‌کند، زیرا قرآن مشتمل بر علم یقینی است که هر شبهه و جهلی به وسیله آن از میان می‌رود، و شامل موعظه و اندرز است و هرگونه شهوت پرستی را که با فرمان الهی مخالف باشد از میان می‌برد و جسم‌ها را نیز از دردها و بیماری‌ها مختلف شفا می‌بخشد.[۱]

«بگو قرآن برای مومنان مایه راهنمایی و بهبودی است» [فصلت:۴۴]

شیخ عبدالرحمن بن ناصر السعدی در ذیل این آیه می‌فرماید: قرآن مومنان را به راه راست و صراط مستقیم راهنمایی می‌کند. به آنها دانش‌های مفید می‌آموزد که به وسیله آن هدایت کامل به دست می‌آید و نیز بیماری‌های جسمی و قلبی را شفا می‌دهد.[۲]

در آیات ذکر شده خداوند متعال برای قرآن کلمه دوا بیان نفرموده بلکه به جای کلمه دوا، شفا را به کار برده، زیرا شفا از دوا مهم‌تر و دوا سببی برای شفا می‌باشد. شیخ عثیمین رحمه‌الله می‌فرمایند: بدان که دوا سببی برای شفای بیماری است و مسبب آن هم خداوند متعال می‌باشد و بدان هیچ سببی نیست بجز آنچه خداوند متعال آن را سببی برای دوای بیماری قرار داده است و اسبابی که خداوند متعال برای بهبود و دوای بیماری قرار داده دو نوع می‌باشد:

نوع اول:

اسباب شرعی مانند قرآن و دعا. همانگونه که رسول خدا صلی الله علیه و سلم درباره سوره فاتحه فرمودند: وَ مَایُدرِیکَ انَّهَا رُقیَه؟ (چه چیز تو را آگاه کرد که سوره فاتحه رُقیه و درمان می‌باشد. و همینطور رسول خدا صلی الله علیه و سلم (رفع) بیماری را با دعا برای بیمار رقیه می‌نمود و خداوند متعال

---

۱. تیسیر الکریم الرحمن، تفسیر راستین، شیخ عبدالرحمن بن نااصر السعدی. مترجم محمد گل گمشاد زهی، سوره اسرا آیه ۸۲

۲. تیسیر الکریم الرحمن، سوره فصلت آیه ۴۴

هم با دعای پیامبرش صلی الله علیه و سلم بیمار را شفا می‌داد و هر کس را که اراده می‌نمود شفا می‌داد.

نوع دوم:

اسباب حسی مانند ادویه و دواهای مادی و معلومی مانند عسل که از طریق شرع وارد و ثابت شده‌اند و یا بسیاری از اسباب حسی دیگری که از طریق تجربه علمای شریعت ثابت و وارد شده است. [۱]

ابن القیم رحمه‌الله درباره سبب اول (قرآن) می‌فرماید: «بنابراین قرآن شفای کاملی برای همه دردهای روحی و جسمی و جمیع بیماری‌های دنیوی و اخروی می‌باشد، ولی هر کسی شایسته این کار نیست، و همه از مداوای با قرآن شفا نمی‌یابند، اما چنانچه یک بیمار به درستی از شفای قرآن استفاده کند و قرآن را با صداقت و ایمان بپذیرد و در حالی که آن را به صورت مطلق قبول داشته و به آن اعتقاد جازم دارد، جمیع شروط مداوا را نیز رعایت کند، بیماری‌اش به هیچ وجه نمی‌تواند در برابر قرآن مقاومت کند. چگونه بیماری‌ها در برابر کلام پروردگار آسمان‌ها و زمین مقاومت می‌کنند؟ کلامی که اگر بر کوه نازل می‌شد، آن را از جا می‌کند، و یا اگر بر زمین نازل می‌شد، آن را تکه تکه می‌کرد، پس هیچ بیماری، چه جسمی و چه روحی، وجود ندارد مگر اینکه قرآن آن را مداوا می‌کند و شفا می‌بخشد. کسی که قرآن او را شفا ندهد، خدا نیز او را شفا نمی‌دهد، و کسی که قرآن برایش کفایت نکند، خدا نیز برایش کفایت

---

۱. به نقل از کتاب فتح المبین فی علاج الصرع و السحر و العین، الدکتور عبدالله بن محمد بن احمد الطیار، ص ۱۴۹

نمی‌کند»[۱].

رسول خدا صلی الله علیه و سلم می‌فرمایند: «لِكُلِّ دَاء دَوَاء فَإِذَا أَصَابَ الدَّواء الدّاء برئ بِإِذنِ اللهِ عَزَّ وَجَل»[۲].

«برای هر دردی دوا و درمانی وجود دارد، و چون آن دواء استعمال شود به اذن خدا بیماری رفع می‌گردد. »

بنابراین می‌توان بیان کرد که با استدلال آیات و احادیث مذکور نوع اول و دوم از علاج کننده‌هایی که ابن قیم رحمه‌الله نام برده اثبات شد و نوع سوم هم با استدلال بر حدیث زیر اثبات می‌شود.

از پیامبر صلی الله علیه و سلم روایت شده که فرمودند: «عَلَيكُم بِالشّفَاءين العَسَلُ وَ القُرآن »[۳]« به دو شفای موجود در قرآن و عسل ملزم باشید (دو نوع از شفا بر شماد باد: قرآن و عسل، پس جهت شفای بیماران از قرآن و عسل بهره جوید)».

این حدیث مرکب و ترکیبی از دو دوای الهی و طبیعی یعنی قرآن و عسل است. ابن طولون در شرح این حدیث فرمودند: در فرموده رسول خدا صلی الله علیه و سلم «عَلَيكُم بِالشّفَاءين العَسَلُ وَ القُرآن» قرآن جمع بین طب الهی و طب بشری، بین طب روحانی و طب طبیعی، بین طب جسمی و طب روحی، بین طب آسمانی و زمینی شده است.[۴] امام

---

۱. زاد المعاد، ۳۵۲/۴.

۲. صحیح مسلم، ۱۹۱/۱۴.

۳. مستدرک حاکم ۲۰۱/۴–و سنن ابن ماجه ۱۱۴۲/۲

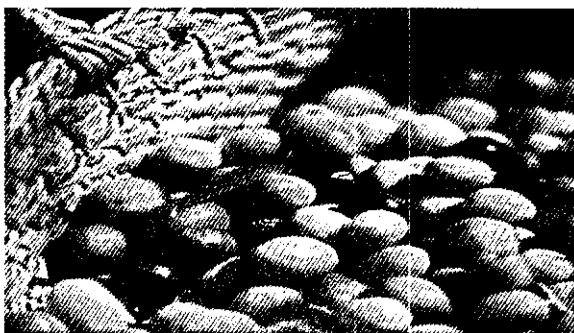
۴. المنهل الروی فی الطب النبوی، ابن طولون، ص ۲۵۰ –۲۵۲ به نقل از کتاب فتح المبین فی علاج الصرع و السحر و العین، الدکتور عبدالله بن محمد بن احمد الطیار

سیوطی نیز درباره این حدیث می‌فرماید: رسول خدا صلی الله علیـه و سـلم بـا این فرموده خود طب الهی و طب زمینی (طب پزشـکی را تلفیـق نمـوده است)؛ [۱] لذا با استفاده از قیاس می‌توان بیان نمود کـه چـون در قـرآن و حدیث اثر شفا بخشی قرآن و عسل ذکر شده و در حدیث مذکور هـم بـه چنین مطلبی اشاره شده، زیتون هم در حکم این حدیث قـرار مـی‌گیـرد؛ زیرا در قرآن و حدیث، هم به زیتون و هم به روغن زیتون اشـاره شـده و موردِ سفارش قرار گرفته است. پس با قـرآن خوانـدن بـر روغـن زیتـون، روغن زیتون دارویی مرکب الهی طبیعی می‌شود و برای افرادی که مـورد سحر قرار گرفته و به بیماریی مبتلا شده‌اند دارویی بسیار مناسب اسـت و موضع درد با آن چرب شود در این صورت هم بیماری بهبود می‌یابد و هم جنی که مامور شده شخص سحر شده را آزار دهد و به بیماری مبتلا کند از شخص دور می‌شود زیرا در قـرآن و روغـن زیتـون شـفا وجـود دارد و دارویی الهی طبیعی می‌باشد. و این کـه گفتـه شـد بـا بکـارگیری روغـن زیتون، جن از شخص مسحور دور می‌شود حدیثی است کـه ابـن عـامر از رسول خدا صلی الله علیه و سـلم روایـت کـرده کـه فرمودنـد: «عَلَـیکُم بِزَیـتِ الزَّیتُون فَاکُلُوهُ وَادهِنُوا بِهِ فَاِنَّهُ یَنفَعُ مِن البَواسِیر» و فی روایه «مَن إدَّهـن بِالزَّیتِ لَم یُقرِبَه الشَّیطَان» بر شماد باد بکارگیری و استعمال روغن زیتون پس آن را بخورید و خود را با آن چرب کنید، براستی کـه بـرای بیمـاری بواسیر سودمند است» در روایت دیگری چنین آمده «کسی که خود را با روغن زیتون چرب کند (بمالد) شیطان به او نزدیک نمی‌شود.»

---

۱. المنهج السوی فی الطب النبوی، للحافظ جلال الدین السیوطی، تحقیق حسن الأهدل

مهم‌ترین مواد و ترکیبات زیتون (میوه، بـــرگ، روغـــن، پوســـت و ساقه) و خواص آن:



مهمترین مواد و ترکیبات زیتون و روغن زیتون در موارد زیر ذکر شده است:

کلسیم، فسفر، منیزیم، گوگرد، پتاسیم، سدیم، آهن، مـس، کلروفیـل، تانن، مواد قندی، مواد رزینی، اسیدهای آلـی، اسـیدهـای چربـی، انـواع الکل‌ها، اسید اولئانیک، روغن فرار، ساپونین، گلیکوزیدها، انواع ویتامین‌ها، منگنز و...

خلاصه‌ای از خواص زیتون و روغن زیتون:

رفع کننده یبوست مزمن، بوی دهان، قولنج، تب، سرفه و شـوره سـر، دفع کننده سنگ صفرا، سنگ مثانه و کـرم روده، تقویـت کننـده معـده، تسکین دهنده و کاهش درد مفاصل، دردهای روماتیسم و سـر درد، ضـد سرطان، انعقاد خون و انسداد شریانی، ضد دیابت، جلوگیری از ریزش مـو و سفید شدن، ادرارآور، اشتهاآور و . . .

نقش روغن زیتون در ماساژ درمانی:[۱]



مطالعات و تحقیقات نشـان داده اسـت کـه اکثر ملل دنیا از قرون گذشـته تـا بـه حـال از ماساژ به عنوان وسیله‌ای درمانی مهـم اسـتفاده کرده‌اند، البته در بیشتر روش‌های ماسـاژ درمـانی از روغـن‌هـای گیـاهی دارویی بهره جسته‌اند و روغن ماسـاژ را یکـی ازملزومـات تکنیـک ماسـاژ دانسته‌اند. بکارگیری روغن‌های گیاهی در ماساژ درمانی نتیجه توصیه‌های اطباء قدیم و جدید می‌باشد. مطالعات جدید نشان داده کـه در انـواعی از ماساژها خود ماساژها بـه تنهـایی تـاثیر چنـدانی در درمـان ندارنـد و در حقیقت این روغن‌های گیاهی هستند که جنبه درمانی بالایی دارنـد و در بهبود بیماری به همراه ماساژ تاثیر می‌گذاراند و این حقیقت اثبـات شـده دقیقاً برخلاف دیدگاه گروهی از اطباء قدیم مـی‌باشـد کـه معتقـد بودنـد روغن گیاهی در ماساژ درمانی فقط در تسهیل ماساژ تاثیر دارد. و اما یکی از روغن‌های گیاهی که برای ماساژ از جانب پزشکان مهـر تاییـد خـورده، روغن زیتون می‌باشد که در موارد ذیل به برخی از فواید آن اشـاره شـده است:

- القا کننده حس آرامش.
- تسهیل روند سوخت و ساز در سطح پوست.
- تمیز کردن پوست از سلول‌های تخریب شده.
- فعال نمودن حرکت مایعات در بافت‌ها.

---

۱. ماساژدرمانی (Massage therapy)

ـ بهتر شدن تنفس. (تسهیل عمل دم و بازدم).

ـ تسهیل در انتقال اکسیژن.

ـ بهترشدن تغذیه پوست.

ـ تقویت انعطاف پذیری پوست.

ـ افزایش خون سازی و تسهیل ساخت هموگلوبین‌ها و گلبول‌های قرمز درخون.

ـ دفع مواد زاید خون.

ـ دفع مواد زاید از طریق کلیه‌ها، ریه‌ها و غدد عرق.

ـ افزایش سلول‌های خونی ازجمله هموگلوبین‌ها وگلبول‌های قرمز.

ـ کمک به عملکرد بهتر قلب.

ـ تسهیل قابلیت سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع) و افزایش هماهنگی عصب.

ـ افزایش انعطاف‌پذیری تاندون‌ها.

ـ تحریک گردش خون و تسریع آن.

ـ افزایش رفع اسید لاکتیک ازعضلات.

ـ رفع استرس و افسردگی.

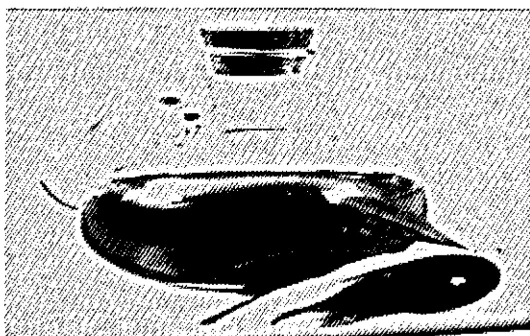
ـ رفع سردرد.

ـ رفع خستگی و کوفتگی عضلات.

ـ رفع دردهای بیماری اسکلتی و عضلانی.

ـ افزایش اکسیژن رسانی به بافت‌ها.

روغن زیتون و نقش حفاظتی از معده، لوزالمعده و کیسه صفرا



روغن زیتون تنها روغنی است که توسط معـده بسـیار خـوب تحمـل می‌شود. در واقع روغن زیتون عملکرد محافظتی برای معده داشته و ایـن ارگان را از زخم و التهاب حفظ می‌کند.

این روغن سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون‌های لوزالمعده می‌شـود و بهتر از هر دارویی از این دو عضو محافظت می‌کند، در نتیجه می‌تواند از تشکیل سنگ‌های صفراوی نیز جلوگیری کند.

شادابی و طراوت پوست با روغن زیتون:

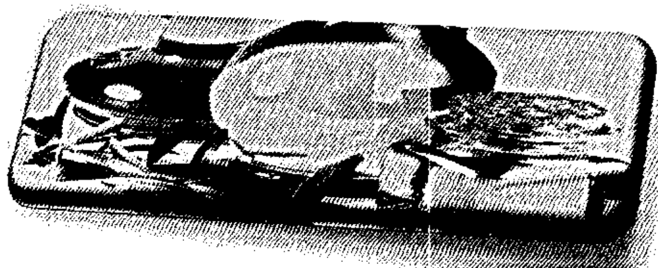


از ماده طبیعی که بتوان برای شادابی و طراوت پوست و جلـوگیری از خشکی پوست استفاده نمود، روغن زیتون می‌باشد که بهتـر از هـر مـواد

آرایش و بهداشتی است که برای پوست و شادابی پوست ساخته شده، زیرا می‌توان گفت طبیعی‌ترین کرم و ماده آرایش مخصوص پوست روغن زیتون می‌باشد. در یونان باستان، مصر و روم از این ماده طبیعی برای زیبایی و نرمی پوست زنان استفاده می‌شد.

اقرار اطباء قدیم و جدید بر این مطلب که روغن زیتون از بهترین روغن‌های طبیعی مفید برای پوست می‌باشد، این از جمله نشانی بر فرموده رسول خدا صلی الله علیه و سلم می‌باشد که پیامبر هر آنچه را گفته وحی از جانب خداوند متعال بوده است. فرمودند: ﴿ائتَدِموا بِالزّيت وَادَّهِنوا بِهِ؛ فَإِنَّه مِن شَجَرَةٍ مُبارَكَةٍ﴾. «روغن زیتون را خورش نان کنید و خود را با آن چرب کنید؛ براستی که آن، از درختی خجسته و مبارک است. »

کاهش و افزایش اشتها با روغن زیتون:



روغن زیتون دارای انواعی از اسیدهایی است که هر کدام از این اسیدها خواص خاص خود را دارند از جمله این اسیدهای پالمتیک است که سبب افزایش اشتها و اسیدهای اولئیک که سبب کاهش اشتها می‌شوند. برتری این روغن در آن است که برخلاف برخی از روغن‌های

غذایی که فقط سبب افزایش اشتها می‌شوند و در کاهش اشتها تاثیری ندارند. این مطلب همانطور که بیان شد بر عکس دیگر روغن‌های دیگر می‌باشد. متخصصان علم پزشکی شیوه صحیح استفاده از روغن زیتون را برای افزایش اشتها و یا کاهش اشتها بیان نموده‌اند.

مبحث، بیانگر آن است که پیروی از تمامی رهنمودهای رسول خدا صلی الله علیه و سلم خیر دنیا و آخرت را در پی دارد چرا که آن بزرگوار صلی الله علیه و سلم امتش را به خوردن روغن زیتون سفارش نموده و این یعنی کامل‌ترین مکتب و بینش که خیر دنیا و آخرت پیروانش را خواهان است.

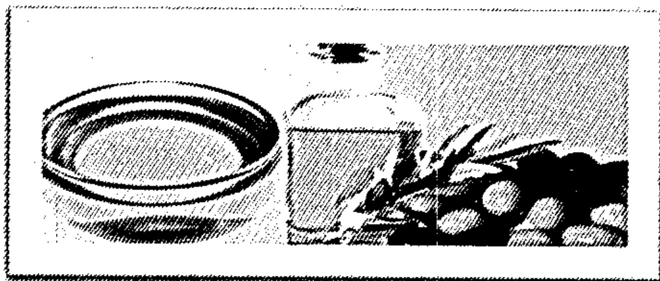
نقش زیتون در تکامل استخوان‌ها:

ویتامین‌هایA,E,D,k موجود در زیتون برای نشأ و نمای استخوان‌ها بسیار ضروری می‌باشد. روغن زیتون در سالمندان به خوبی جذب شده و این یعنی جلوگیری از تخریب و حذف کلسیم استخوان‌های بدن، پس زیتون تاثیرات بسیار مهم در استحکام اسکلت بدن دارد.

نقش روغن زیتون و فواید آن برای برخی از اعضای داخلی:

روغن زیتون از امراض معده مثل التهاب و زخم جلوگیری می‌کند. کیفیت صفرا را بهتر می‌سازد، خروج صفرا را آسان‌تر ساخته و از سنگ‌های کیسه صفرا جلوگیری می‌کند. کلراید موجود در روغن زیتون به جگر کمک می‌کند که مواد مضر را دفع کند. روغن زیتون گلوکز بدن را تنظیم می‌کند و از مرض قند جلوگیری می‌کند.

نقش روغن زیتون در کاهش درد:



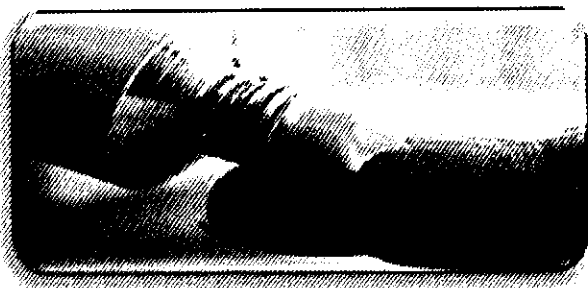
مادهای در روغن زیتون وجود دارد که اثری مشابه قرص‌هـای مسـکن مانند ایبوپروفن در کاهش درد دارد. و البته این ماده برخلاف قرص‌هـای مُسَکِنی است که عوارض زیادی برای مصرف‌کننده در طول زمان در پـی خواهد داشت. با مصرف روزانه این ماده مقداری از آن به بدن مـی‌رسـد و درنتیجه مُسَکِنی طبیعی در طول روز به بدن رسیده و سبب کـاهش درد بدن می‌شود. تداوم در مصرف روغن زیتون روز به روز درد بدن را کاهش می‌دهد.

نقش زیتون در تکامل و سلامت جسمی کودکان:



یگانه روغن مصرفی توصیه شده به زنان باردار روغن زیتون مـی‌باشـد؛ زیرا اسیدهای غیر اشباع شده زیتون در دوران حمل و حتی نوزادی باعث تکامل خوب اعصاب طفل می‌شود.

درمان تبخال و کاهش التهاب ناشی از گزش حشرات با برگ‌هــای زیتون:



محققان یکی از شرکت‌های دانش بنیان مستقر در پارک علم و فناوری لرستان، با استفاده از برگ‌های درخت زیتون، نوعی پماد را برای درمان تبخال‌های نوع «یک و دو» و التهاب ناشی از گزش حشرات عرضه کردند که این دارو با عنوان «زیتونکس» نامگذاری شده است. در ساخت این پماد از سه قسمت درخت زیتون (میوه، روغن، برگ) استفاده شده است.

روغن زیتون، سوخت مناسب چراغ:

روغن زیتون سوخت مناسبی برای چراغ است. در سوره نور، آیه ۳۵ این کاربرد زیتون به خوبی وصف شده است. کسانی که روغن زیتون را به کار برده یا دیده‌اند به سادگی این آیه را درک می‌کنند. نوع مرغوب روغن زیتون زرد کرمی رنگ، گاهی متمایل به سبز، چنان صاف و شفاف است که اگر در ظرفی شیشه‌ای ریخته شود حالت شیئی درخشان دارد و چون در چراغی بسوزد روشنی چراغ، افزون می‌شود.

تحقیقات و بررسی‌های علمی درباره زیتون

نقش روغن زیتون در جلوگیری از سکته مغزی:



افراد مسنی که بیش از ۶۵ سال سن دارند و به طور مرتب روغن زیتون مصرف می‌کنند کمتر از افرادی که خود را از این روغن مفید محروم کرده‌اند دچار سکته‌ی مغزی می‌شوند. این یافته نتیجه‌ی مطالعات محققان انستیتوی ملی سلامت و مطالعات پزشکی فرانسه است که در مجله‌ی علمی Neurology آمریکا به چاپ رسید. محققان به مدت ۵ سال ۷۶۲۵ سالمند بالای ۶۵ سال را تحت نظر گرفتند و این افراد را به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول افرادی بودند که به طور مرتب روغن زیتون مصرف می‌کردند و گروه دیگر افرادی بودند که اصلاً از روغن زیتون استفاده نمی‌کردند. در طول ۵ سال مطالعه ۱۴۸ مورد سکته مغزی بین افراد شرکت کننده در این پژوهش اتفاق افتاد. محققان بعد از بررسی وزن، میزان فعالیت‌های جسمی و رژیم غذایی این افراد دریافتند که احتمال سکته‌ی مغزی در افرادی که مصرف‌کننده‌ی روغن زیتون بوده‌اند به میزان ۴۱ درصد کمتر از گروه دیگر که هیچ‌وقت روغن زیتون مصرف نمی‌کردند، بوده است. یکی از محققان ارشد این پژوهش اعلام کرده بود: «پژوهش ما به این قصد انجام شد که نشان دهیم یک سری توصیه‌های غذایی جدیدی برای پیشگیری از سکته‌های مغزی برای افراد ۶۵ سال و

بالاتر نیاز است. سکته‌ی مغزی در بـین سـالمندان بسـیار شـایع اسـت و روغن زیتون یک شیوه‌ی کم هزینه و ساده برای پیشگیری از ایـن قبیـل حملات مغزی محسوب می‌شود».

نقش روغن زیتون در پیشگیری از آسیب‌های سلولی:



یک پژوهش جدید حاکی از آن است که مصـرف مقـادیر زیـاد روغـن زیتون در رژیم غذایی ممکن است به پیشگیری از آسیب سلول‌های بـدن که نهایتاً به سرطان می‌انجامد، کمک کند. به گزارش خبرگـزاری رویتـرز پژوهشگران در بررسی برروی ۱۸۲ مرد اروپایی شواهدی یافتند که نشان می‌داد روغن زیتون می‌تواند آسیب ناشی از اکسیداسیون به ماده ژنتیکی سلول، فرآیندی که مـی‌توانـد رشـد سـرطان را برانگیـزد، کـاهش دهـد. محققان و پژوهشگران این تیم تحقیقـاتی اظهـار نمودنـد: ایـن یافتـه‌هـا ممکن است توضیح دهنده این امر باشد که چرا میزان شیوع سرطان‌های مختلف در شمال اروپا بالاتر ازجنوب اروپا است که روغن زیتون یک ماده اصلی در رژیم غـذایی اسـت. دکتـر هنـری کـای پولسـون از بیمارسـتان دانشگاهی کپنهاک در دانمارک و یکی از ایـن محققـان همچنـین اظهـار نمود: که نتایج بررسی آنها از توصیه به جایگزینی چربی های اشباع شـده در غذاهایی مانند گوشت و کره با چربی‌های گیـاهی بـه خصـوص روغـن زیتون حمایت می‌کند.

نقش زیتون در درمان یبوست:



دکتر سید محمود اسحاق حسینی فوق تخصص گوارش و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با توجه به اعلام نمودن افزایش بیماری یبوست در کشور برای رفع این موضوع اظهار داشت: دستگاه گوارش ۱ تا ۲ بار در روز به طور معمول باید دفع داشته باشد و هر چقدر میزان دفـع کمتر شود فرد دچار یبوست شده است. دکتر حسینی طبـق مطالعـات و تحقیق در این زمینه بیان نمودند تغییر در برنامه غذایی عامـل بازدارنـده این بیماری است و از جمله خوراکی‌هایی که برای درمان بیماری یبوست معرفی نمودند زیتون و روغن زیتون بود.

نقش روغن زیتون در کاهش شاخص‌های قند:[1]

هدف از انجام این مطالعه بررسی اثر رژیم غذایی غنی از روغن زیتـون بر سطح پلاسمایی شاخص‌های قند در زنان دارای اضـافه وزن بـود. ایـن مطالعه به صورت یک کارآزمایی بالینی متقاطع طراحی شد که درآن ۲۰

---

۱. اکرم کبیری، محمدجواد حسین زاده، فهیمه حقیقت دوست، احمد اسماعیل زاده. مقاله: بررسی اثـر رژیم غذایی غنی از روغن زیتون بر سطح قنـد و لیپیـدهای پلاسـما در زنـان دارای اضـافه وزن. مجلـه: تحقیقات نظام سلامت، سال هفتم، شماره ۱

زن سالم دارای اضافه وزن در محدوده سنی ۵۰-۲۰ سال، با روش تخصیص تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه رژیم غذایی معمولی محدود از انرژی وگروه دیگر رژیم محدود از انرژی و غنی از روغن زیتون دریافت کردند. و پس از شش هفته یافته‌ها بدین قرار بود: سطوح پلاسمایی قند، کلسترول، تری گلیسیرید، در حالت ناشتا در طول هر دو نوع رژیم غذایی کاهش یافت و میزان کاهش آن در رژیم غذایی غنی از روغن زیتون در مقایسه با رژیم غذایی معمولی بیشتر بود.

نقش برگ درخت زیتون در جلوگیری از سرطان خون:



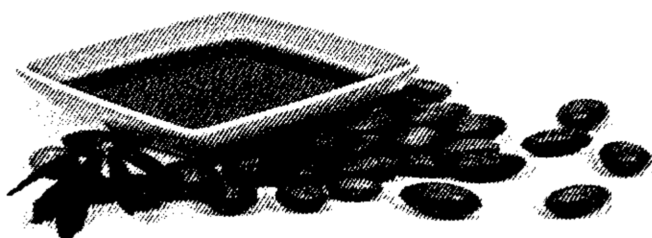
گروهی از محققان دانشگاه کوردوبا واقع در جنوب اسپانیا ثابت کردند که برگ درخت زیتون اثر ضد سرطانی دارد و در درمان سرطان خون موثر است. در این مطالعه از "مگس سرکه" استفاده شد و مشاهده کردند که عصاره برگ زیتون در این مگس، حشره را نسبت به صدمات فرسودگی سلولی محافظت می‌کند. مطالعات همچنین ثابت کردند که عصاره برگ زیتون خواص ضد سرطانی و کشنده سلول‌های توموری دارد و آن را برای درمان سرطان خون در چندین نفر استفاده کردند. این در حالی است که کارخانجات تا بحال برگ زیتون را دور می‌انداختند و یا آن را برای تولید انرژی استفاده می‌کردند.

نقش زیتون در جلوگیری از پوکی استخوان:



محققان اسپانیایی دریافتند که زیتون می‌تواند از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری کند و سطح قند خون را پایین بیاورد. تحقیقات گروهی از محققان اسپانیایی نشان می‌دهد؛ افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای یعنی رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی‌ها به همراه زیتون و روغن زیتون به مدت دو سال استفاده کردند، از استخوان‌های قوی‌تری برخوردار بودند و احتمال ابتلای آنها به پوکی استخوان کاهش یافت. محققان اعلام نموده‌اند، پیروی از این رژیم غذایی موفق شد تا سطح پروتئین و بسیاری از فاکتورهای رشد استخوان در خون را افزایش دهد و این امر تاثیری پیشگیرانه بر استخوان‌ها داشت و قدرت و استحکام آنها را افزایش داد.

درمان زخم پای دیابتی با استفاده از بره موم حرارت‌دیده در داخل روغن زیتون[1]

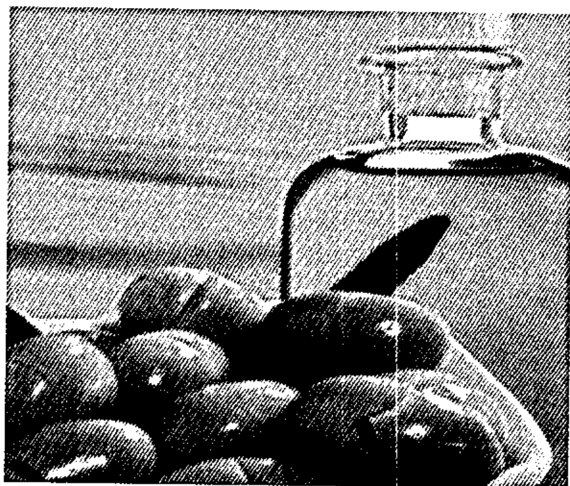


زخم پای دیابتی، یکی از مشکلات اصلی سلامتی در افراد دیابتی می‌باشد. امروزه چندین روش برای درمان زخم پای دیابتی وجود دارد، ولی با این حال بعضی از بیماران مجبور به قطع عضو می‌شوند. زن ۴۵ ساله‌ای که سابقه دیابت نوع دو داشت، با زخمی در ناحیه انگشت پا و اندازه زخم به ابعاد ۲×۱ سانتی متر مربع و عمق ۱ سانتی متر، از جانب دکتران به قطع عضو توصیه شده بود، ولی بیمار با استفاده از پانسمان روزانه با مخلوط موضعی از بره موم حرارت دیده در داخل روغن زیتون و روغن حیوانی شروع به مداوا نمود. این بیمار ابتدا زخم خود را قبل از پانسمان با سرم شستشو دهد و سپس مخلوط موضعی زیتون را روی یک گاز استریل به ابعاد ۴×۴ روی محل زخم قرار می‌داد و پانسمان را هر ۱۲ ساعت یک بار عوض می‌کرد که بعد از گذشت یک هفته از شروع درمان، بافت جدید در زخم دیده شد و زخم در طول ۲ هفته کاملاً بسته شد.

---

۱. فصلنامه دانش و تندرستی، سال ششم، شماره ۴ - حسین خادم حقیقیان، یعقوب کوشان، اکبرعلی عسگرزاده

نقش روغن زیتون در پیشگیری از بیماری‌های قلبی:



دانشمندان پرتغالی دانشگاه پورتو در طی تحقیقات و بررسی‌هایی که بر روغن زیتون انجام داده‌اند به این حقیقت مهم دست یافتند که در روغن زیتون نوعی آنتی اکسیدان وجود دارد که گلبول‌های قرمز خون را از صدمه دیدن محافظت می‌کند. به اظهار این محققان روغن زیتون دارای ماده ای است که نقش مهمی در محافظت از گلبول‌های خونی که مستعد آسیب‌های اکسیداتیو هستند، دارد. دانشمندان پس از کشفیات خود مصرف روزانه روغن زیتون را از توصیه‌های پزشکی خود قرار داده‌اند و این کشفیات توسط دانشمندان با در اختیار داشتن بهترین و جدیدترین وسیله‌های آزمایشگاهی صورت گرفته در حالی که چهارده قرن پیش آیین اسلام توصیه و سفارش به مصرف روغن زیتون نموده تا صحت جسمی مسلمین تضمین شود.

نقش زیتون در پیشگری سرطان شایع بین زنان:



تحقیقات نشان داده است خانم‌هایی که از زیتـون اسـتفاده مـی‌کننـد درصد ابتلا به سرطان در بینشـان نسـبت بـه خـانم‌هـایی کـه از زیتـون استفاده نمی‌کنند بسیار کمتر است. مطالعات پوهنتـون آکسـفورد نشـان می‌دهد که زیتون در مقابل سرطان روده محافظـت مـی‌کنـد. زیتـون در مقابل با اسـید معـده از تولیـد سـرطان در مرحلـه شـروع آن جلـوگیری می‌کند.

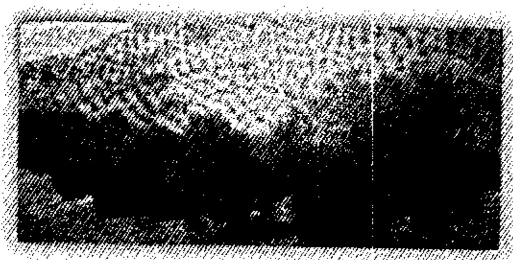
نقش برگ زیتون بر پایین آوردن فشار خون:

بررسی‌های مارتس در سال ۱۹۳۸ میلادی نشان دادکه جوشانده برگ زیتون، به نحو منظم در کم کردن فشار خون تاثیری بسزا دارد و چون در ۸۰ درصد مبتلایان اثر درمانی ظاهر نموده است، می‌توان از آن برای کـم کردن فشار خون استفاده کرد. عرق برگ زیتون که از تقطیـر بـرگ‌هـای جوان زیتون به دست می‌آید، به عنوان کاهش دهنـده فشـار خـون، ادرار آور و مقوّی، به کار می‌رود.

تاثیر تفاله زیتون بر عملکرد رشد گوشتی جوجه‌های گوشتی:[۱]

نتایج حاصل از آزمایش، مطالعه و تحقیقی که در زمینه اثر استفاده از تفاله زیتون بر مجموعه‌ایی از جوجه‌های گوشتی انجام گرفت، نشان داد: که تفاله زیتون تا سطح ۱۰ درصد در جیره غذایی جوجه‌های گوشتی تاثیر نامطلوبی بر عملکرد رشد ندارد و به دلیل بهبود ضریب تبدیل غذایی قابل توصیه می‌باشد.

کاربرد چوب و پوست درخت زیتون:

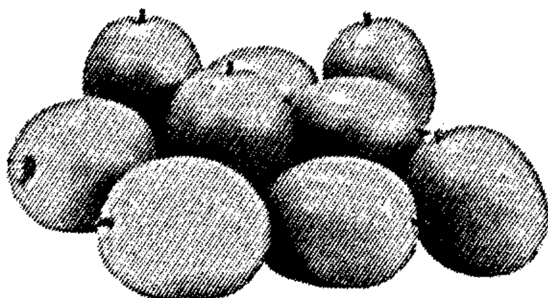


چوب درخت زیتون مرغوب و جلا پذیر بوده و دارای الیاف فشرده و همگن می‌باشد و به خوبی رنده می‌شود و در صنعت خراطی و تهیه و ساخت اشیاء و وسایل تزئینی و روکش‌های گران قیمت کاربرد دارد. همچنین زغال آن مرغوب، با دوام و از لحاظ حرارتی دارای درصد بالایی نسبت به برخی از درختان می‌باشد. از پوست درخت زیتون نوعی ماده قندی تراوش می‌شود که درمقابل هوا تدریجاً سفت می‌شود. این ماده که به مان معروف است مصرف خوراکی و دارویی دارد.

---

۱. تاثیر استفاده از تفاله زیتون با و بدون پودر سیر و آویشن در جیره غذایی بر فراسنجه‌های لاشه و عملکرد جوجه‌های گوشتی، محمد احسانی، مهران ترکی

زیتون توصیه شده در همایش بین المللی زیتون:



دکتر حاجی فرجی رئیس مؤسسه تحقیقات تغذیه وصنایع غذایی ایران در نشست خبری همایش ملی زیتون با اشاره به اینکه خواص زیتون برای بسیاری ناشناخته است بیان نمود: زیتون نقش اساسی در پیشگیری از بیماری‌ها مانند دیابت، چاقی، سرطان و بیماری‌های قلبی وعروقی دارد.

شورای بین المللی زیتون internationl oliv council

شورای بین‌المللی زیتون در راستای هماهنگی بهتر برای تولید و عرضه فرآورده‌های زیتون سال ۱۹۵۶ میلادی با پیشنهاد سه کشور عمده تولید کننده زیتون (اسپانیا - ایتالیا و یونان) که در حاشیه دریای مدیترانه واقع شده‌اند با تاسیس انجمنی در قالب سازمان ملل متحد تشکیل گردید تا نسبت به توسعه کاشت و پرورش زیتون و رشد و تعالی بازارهای داخلی و عملکردهای بین المللی اقدامات لازم و ضروری را به عمل آوردند، این تشکل به تدریج فعالیت خود را در سطح بین المللی

ادامه داد تا در سال ۱۹۶۳ میلادی اولین کنفرانس روغن زیتون در ژنو برگزار گردید که در این کنفرانس سازمان ملل متحد موافقت نمود با توجه به کشت و پرورش زیتون در کشورهای حوزه دریای مدیترانه که زندگی و هستی میلیون‌ها نفر به آن وابسته می‌باشد، این تشکل تحت نظر سازمان ملل، فعالیت‌های خود را در سطح جهان گسترش دهد. مقر اصلی سازمان در مادرید اسپانیا می‌باشد و بر اساس اساسنامه شورا، مدیر اجرایی آن توسط اعضا به اتفاق آرا انتخاب می‌شود. کشورهای الجزایر، اتحادیه اروپا، کرواسی، مصر، ایران، فلسطین، اردن، لبنان، لیبی، مراکش، صربستان، مونته نگرو، سوریه و تونس در این شورا عضویت دارند.



اهمیت اقتصادی زیتون:

در عصر حاضر این میوه گستردگی فراوانی در جهان پیدا کرده است و اگر چه ناحیه مدیترانه که خواستگاه آن است همچنان تولیدکننده عمده زیتون می‌باشد، این درخت اکنون در نواحی بسیار زیادی که برای توزیع کنندگان اولیه آن ناشناخته است با موفقیت کشت می‌گردد. پرورش زیتون خصوصیت اصلی کشاورزی آمیخته مدیترانه می‌باشد و به علت مناسبت روغن زیتون به عنوان محصولی صادراتی، نقش زیادی در توسعه اقتصادی کشورهای خاورمیانه ایفا کرده است. در حال حاضر در سطح دنیا تهیه و خرید و فروش روغن زیتون و دیگر فرآورده‌های آن در اقتصاد کشورهای تولیدکننده عمده از جمله اسپانیا، ایتالیا، فرانسه، یونان، تونس و ترکیه نقش بزرگی بازی می‌کند. در حال حاضر ۱۰ میلیون هکتار باغ زیتون در جهان وجود دارد که از این باغات حدود ۱۸ میلیون تن میوه

زیتون برداشت می‌شود و از این میزان محصول حدود ۳ میلیون تن روغن زیتون بدست می آید.



با توجه به کیفیت روغن زیتون حدود ۲۵۰ هزار تن از تولید جهانی روغن زیتون، بالاترین کیفیت را دارند و به قیمت بیش از ۲۰ یورو در بازار اروپا به فروش می‌رسد. در ایران هم در حال حاضر سالانه حدود ۱۵ هزار تن روغن زیتون تولید می‌شود.

در اسپانیا طی کمتر از یک دهه بیش از ۶۰ درصد از کارخانجات بزرگ روغن کشی (از مجموع بیش از ۱۰ هزار کاخانه بزرگ و کوچک روغن کشی) تبدیل به دو فاز شده‌اند.

عمر درخت زیتون زیاد و به چند قرن می‌رسد. از نظر اقتصادی این درخت، حداقل ۵۰ سال محصول می‌دهد که در شرایط مناسب، باردهی آن تا چند قرن ادامه خواهد یافت. گزارش کارشناسان سازمان خواربار جهانی حاکیست که نهال‌های ۶ ساله زیتون واریته آربکونیا در فلسطین بطور متوسط چهل کیلوگرم محصول می‌دهند که در شرایط خوب و با آبیاری کافی محصول آنها به یکصد کیلوگرم نیز رسیده است.

ساخت صنایع آرایشی، بهداشتی و دارویی از زیتون و روغن زیتون:

شرکت‌های خارجی و داخلی انواع محصولات بهداشتی و آرایشی (یعنی: انواع صابون بهداشتی و دارویی، کرم، شامپوهای ضد ریزش مو - تقویت کننده مو -ضد شوره سر، براق کننده مو، حالت دهنده مو و . . .) را از مواد و ترکیبات موجود در زیتون (میوه، روغن، ساقه، برگ و ریشه) ساخته و در دسترس عموم مردم قرار داده‌اند، البته لازم به یادآوری است که در برخی از این محصولات از مواد غیر طبیعی هم استفاده شده است؛ اگر چه شرکت‌های زیادی هم وجو دارند که از ترکیب مواد غیر طبیعی (شیمیایی) در محصولات خودداری کرده‌اند و برای ترکیب محصولات خود از مواد دیگر گیاهان دارویی استفاده می‌کنند.

در تصاویر زیر بعضی از محصولات داخلی و خارجی نشان داده شده است. و در ذیل تصاویر خلاصه‌ای از سودمندی‌های این محصولات آرایشی و بهداشتی زیتون نیز بیان شده است.



برخی از خواص محصولات زیتون (صابون، شامپو و کرم زیتون):

ـ نرمی و لطافت پوست‌های خشک وحساس

ـ شادابی و زیبایی پوست

ـ جلوگیری از پوسته‌پوسته شدن

ـ جلوگیری از چین و چروک صورت

ـ ضد ریزش، تقویت‌کننده و از بین بردن شوره سر

ـ جلوگیری از شکنندگی مو

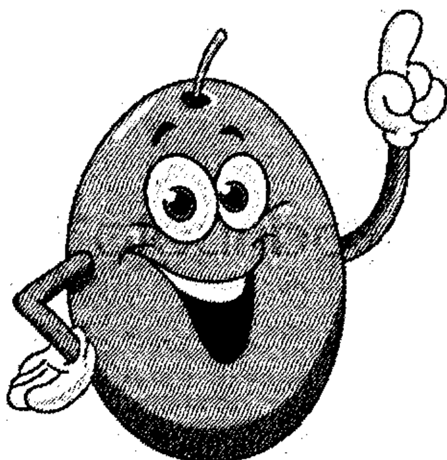
ـ رفع موخوره

ـ نرم کننده مو و درخشنده‌گی مو

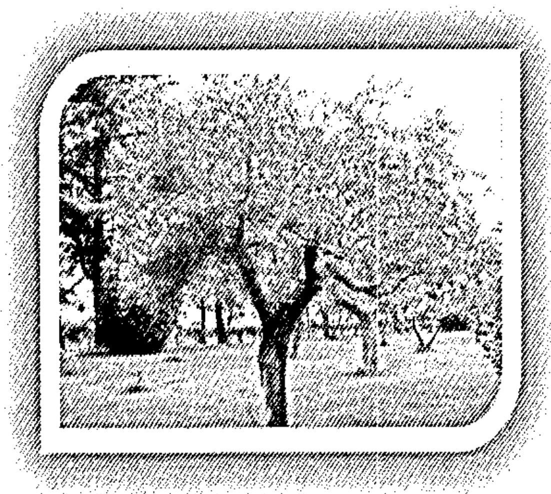
ـ بازسازی، تمیزی و تقویت پوست

ـ برطرف کننده لکه‌های صورت و رفع جوش‌های پوستی

ـ تسریع در روند رویش و رشد مو



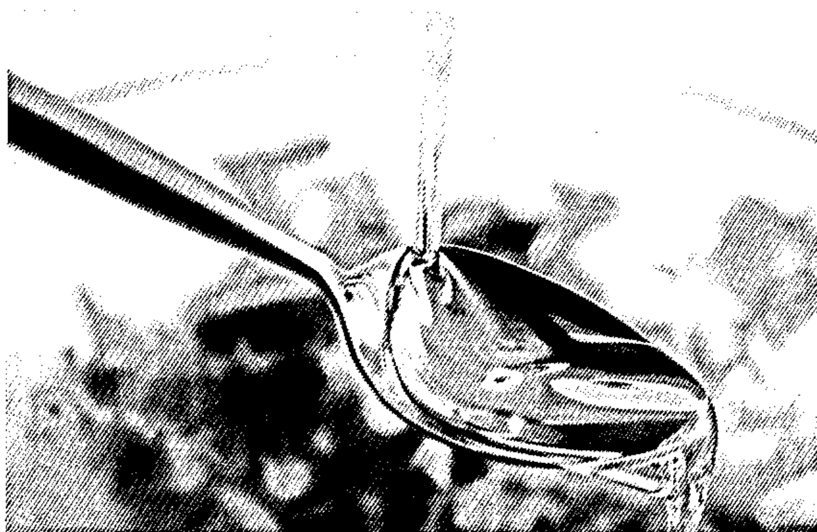
زیبایی درخت زیتون:



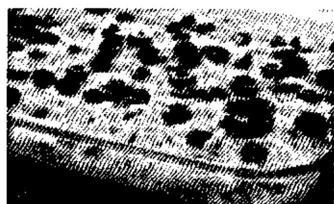
درخت زیتون به دلیل داشتن ظاهری زیبا، خوش رنگ، خوش فرم و همیشه سبز بودن، جنبه تزئینی داشته و در باغات، پارک‌ها، محوطه‌های باز، محوطه و صحن منازل، ادارات کشت می‌شود. همچنین بدلیل داشتن ریشه‌های عمیق، عمر زیاد، ارتفاع محدود، مقاومت در برابر گرد و خاک، دود و آلودگی هوا بعنوان درختان تزئینی و سایه‌دار در معابر عمومی، پیاده‌روها، خیابان‌ها، میادین، بلوارها و بزرگراه‌ها کشت می‌گردد و به دلیل داشتن مقاومت در برابر جریان باد و طوفان، بعنوان پرچین حصار و کمربند در اطراف تاسیسات اداری و اقتصادی کشت نمود. به منظور حفاظت خاک و کنترل فرسایش آبی یا بادی بر روی زمین‌های شیبدار با شیبی بیش از ۱۲ درصد، همچنین تراس‌های جانبی رودخانه‌ها، حاشیه جاده‌ها و جنگل‌ها و زمین‌های زراعتی از درختان زیتون استفاده می‌نمایند.

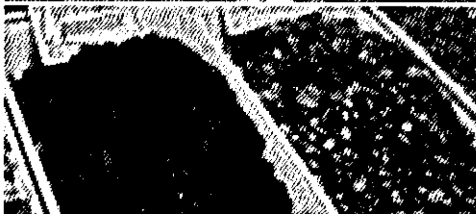
نقش زیتون و روغن زیتون در تغذیه:

- روغن زیتون برای استفاده در انواع سالاد.
- روغن زیتون برای سرخ کردن انواع خوراکی‌های سرخ کردنی.
- زیتون برای استفاده و تهیه در انواع ترشیجات.
- روغن و میوه و برگ زیتون برای تزئین غذا.



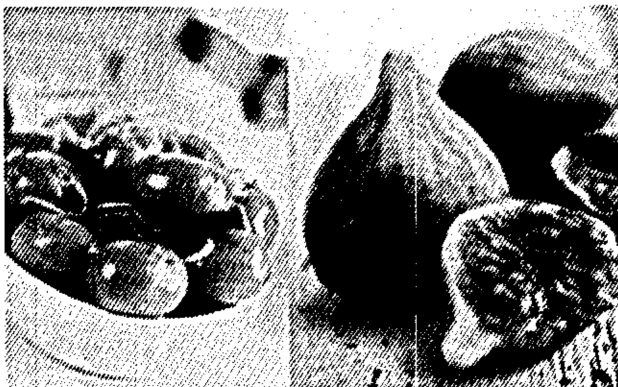








زیتون سبب ایمان آوردن رئیس گروه تحقیقاتی و اعضای تیم ژاپنی شد:

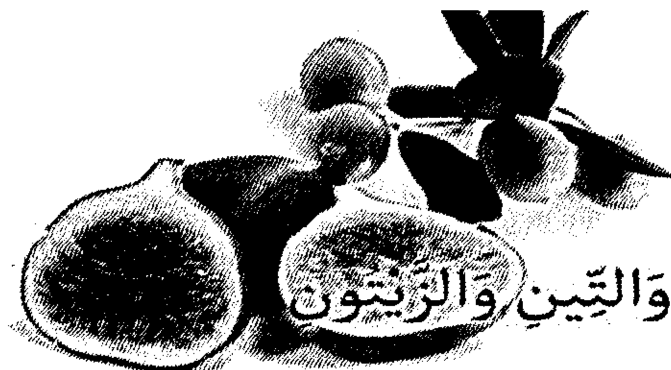


یک گروه پژوهشی ژاپنی، در بین مواد خوراکی به دنبال منبع پروتئین خاصی بودند که به میزان کم، در مغز انسان و حیوانات تولید می‌شود. این پروتئین، کاهش دهنده کلسترول خون و تقویت کننده قلب و شجاعت انسان است و بازتولیدش بعد از ۶۰ سالگی تعطیل می‌شود. ژاپنی‌ها فهمیدند این ماده فقط در انجیر و زیتون موجود است و برای تأمین آن، باید انجیر و زیتون را به نسبت یک به هفت مصرف کرد. بعد از ارائه این نتیجه یکی از قرآن پژوهان مصری به نام دکتر طه ابراهیم خلیفه استاد بخش گیاهان دارویی دانشگاه الأزهر مصر و رئیس قبلی این دانشگاه نامه‌ای به این تیم تحقیقاتی می‌نویسد و اعلام می‌کند که در کتاب مقدس مسلمانان، خداوند به انجیر و زیتون در کنار هم قسم خورده است و این در حالی است که نام انجیر فقط یک بار و نام زیتون نیز هفت بار در قرآن آمده است.

رئیس گروه تحقیقاتی ژاپنی بعد از اینکه مطمئن شد که قـرآن کـریم ۱۴ قرن قبل از آنان نتیجه‌ی پژوهش آنها را بیان کرده است، اسلام آورد.

دکتـر طـه ابـراهیم خلیفـه در مـورد مـاده‌ی متالویثونـدز مـی‌گویـد: این ماده‌ایست که مخ انسان و حیوانات دیگر به میزان بسیار کمی ترشـح می‌کنند. این ماده‌ی پروتئینی دارای گوگردی مـی‌باشـد کـه بـه راحتـی می‌تواند با روی، آهن و فسفر مخلوط گردد. این ماده بـرای زنـده مانـدن انسان بسیار مهم می‌باشد. ترشح این ماده از مـخ انسـان بعـد از سـن ۱۵ سالگی تا سن ۳۵ سالگی افزایش می‌یابد. و بعد از این سن تا ۶۰ سـالگی ترشح آن کم می‌گـردد. بنـابراین ایـن مـاده در انسـان بـه راحتـی قابـل دستیابی نمی‌باشد. در حیوانات دیگر نیز میزان این ماده بسیار کم اسـت. از این رو گروهی از دانشمندان ژاپنی اقـدام بـه جسـتجوی ایـن مـاده‌ی سحرآمیز که باعث از بین رفتن عوارض پیری می‌شـود در میـان گیاهـان کردند و تنها این ماده را در دو گیاه پیدا کردنـد و ایـن دو گیـاه انجیـر و زیتون بود و راست گفته است خداوند متعال در آنجا که فرموده است:

﴿ وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ﴾ [تین: ۱]. «سوگند به انجیر و زیتون».



دکتر "طه ابراهیم" در این سوگند خداوند متعال به انجیر و زیتـون و ارتباط آن با خلقت انسان در بهترین زمـان و برگردانـدن آن بـه بـدترین زمان می‌اندیشد. بعد از نتیجـه‌گیـری از انجیـر و زیتـون فهمیـد کـه بـه کارگیری آن از انجیر تنهـا یـا از زیتـون تنهـا فایـده مـورد نظـر را بـرای سـلامتی انسـان نـدارد پـس بایـد آن دو را بـاهم مخلـوط کـرد. استاد طه ابراهیم خلیفه به جستجو در قرآن کریم ادامه داد و فهمید کـه انجیر یک بار در قرآن کریم ذکر شده و زیتون بیشتر از انجیر تکرار شـده است. استاد ابراهیم طه تمام اطلاعاتی را کـه از قـرآن کـریم جمـع آوری نموده بود برای گروه تحقیقاتی ژاپنی فرستاد. و بعد از اطمینان این گروه از اینکه قرآن کریم چهارده قرن قبـل از آنـان بـه نتیجـه‌ی علمـی آنـان رسیده است رئیس آن گروه اسلام آورد و مجوز این کشف بزرگ را گـروه ژاپنی به دکتر طه ابراهیم خلیفه داد.

***



سخن پایانی:

از آیات قرآنی و احادیث ذکر شده درباره زیتون چنین استنباط گردید که ارزش و فضیلت معنوی و تغذیه‌ای برسلامت جسم آدمی در زیتون وجود دارد. و نیز با بررسی و تفکر نمودن در کلام خداوند متعال و رسول گرامیش صلی الله علیه و سلم چنین آشکارتر می‌شود که در هر آیه و هر حدیثی به وفور معجزه و اعجازهایی وجود دارد تا اقناع و اعجازی برای بنی آدم باشد. و اما آنچه در این نوشتار تقدیم خوانندگان گرامی شد شمه‌ای بود از کثیر معجزات قرآن و حدیث درباره زیتونِ خجسته و مبارک، که در واقع می‌توان عاجزانه اظهار نمود که هر آنچه از مسائل علمی و کشف شده درباره زیتون بیان شد توانایی تفسیر سوگند خداوند به زیتون و دیگر آیات و احادیث مربوط به زیتون را ندارد، و قطعاً کلام الله متعال و پیامبر گرامی صلی الله علیه و سلم برتری و ارجحیت بر کلام بشری دارد.

و سخن پایانی اینکه خداوند متعال را شاکرم که بنده حقیر را توفیق بخشید که با تکیه بر آیات و احادیث نفسِ خود و خوانندگان را به یکی از خوردنی‌هایی مورد سفارش شده اسلام سوق دهم. از خداوند متعال عاجزانه و حقیرانه خواستارم که این اثر را مقبول بفرماید و از اعمال حسنه بشمار آورد. آمین.

ناصر خاوری

کردستان ـ مریوان

منابع و مراجع:

۱. تفسیر القرآن العظیم، للامام الحافظ عماد الدین ابی الفداء اسماعیل بن کثیر الدمشقی، تحقیق دکتور سید محمد السّیّد، مصطفی فتحی عبدالحکیم، دکتور وجیه محمد احمد، سید ابراهیم صادق

۲. الجامع الاحکام القرآن، لابی عبدالله محمد بن احمد الانصاری القرطبی، راجعه و ظبطه و علّق علیه الدکتور محمد ابراهیم الحفناوی، خرج احادیثه الدکتور محمود حامد عثمان

۳. تفسیر البیضاوی، المسمی انوار التنزیل و اسرار التاویل، تالیف القاضی ناصرالدین ابی سعید عبدالله بن عمر بن محمد الشیرازی البیضاوی، حقّقه و علّق علیه و خرج احادیثه و ظبط نصّه محمد صحبی بن حسن حلّاق و الدکتور محمود احمد الاطرش

۴. المفسرین و المورخین، ابی جعفر محمد بن جریر الطبری

۵. تفسیر نور، دکتر مصطفی خرمدل

۶. تفسیر فی ظلال القرآن، سید قطب، دکتر مصطفی خرمدل

۷. تیسر الکریم الرحمن(تفسیر راستین)، شیخ عبدالرحمن بن ناصر السعدی، محمد گل گمشاد زهی

۸. تفسیر سوره نور، امام ابوالاعلی مودودی، ملا صدیق علایی

۹. صحیح البخاری، للإمام محمد بن إسماعیل البخاری

۱۰. صحیح مسلم للإمام مسلم بن الحجاج القشیری

۱۱. سنن ابن ماجه، للحافظ أبی عبد الله محمد بن یزید القزوینی

۱۲. سنن الدارمی، للامام عبد الله بن عبدالرحمن الدارمی السمرقندی

۱۳. سنن الترمذی، للإمام ابی عیسی محمد بن عیسی بن سوره

۱۴. المعجم الکبیر، للحافظ أبی القاسم سلیمان الطبرانی

۱۵. المعجم الاوسط، للحافظ أبی بکر أحمد بن الحسین البیهقی

۱۶. المستدرک علی الصحیحین، لأبی عبد الله محمد بن عبد الله المعروف بالحاکم

۱۷. مسند الإمام أحمد بن حنبل، وضعه الإمام أحمد بن حنبل الشیبانی

۱۸. المنهج السّوی فی الطب النّبـوی، للحـافظ جـلال الـدین السـیوطی، تحقیق حسن الأهدل

۱۹. الطب النبوی، الامام شمس الدین ابی عبدالله محمد بی ابی بکـر ابـن قیم الجوزیه الدمشقی

۲۰. زاد المعاد فی هدی خیر العباد، الامام شمس الدین ابی عبدالله محمد بی ابی بکر ابن قیم الجوزیه الدمشقی، تحقییق: مصطفی عبدالقادر عطاء

۲۰. فتح المبین فی علاج الصرع و السحر و العـین، الـدکتور عبـدالله بـن محمد بن احمد الطیار

۲۱. موسوعه الاعجاز العلمی فی القران الکریم و السنه النبویه، احمد جاد

۲۲. الإعجاز العلمی فی الإسلام و السنه النبویه، محمدکامل عبدالصمد

۲۳. الإعجاز الطبی فی السنه النبویه، الدکتور کمال المویل

۲۴. موسوعه الإعجاز القرآنی فی العلوم و الطب و الفلک، الدکتوره نادیه طیاره

۲۵. موسوعه الإعجاز العلمی فی القرآن الکریم و السنه المطهره، یوسف الحاج احمد

۲۶. الإعجاز العلمی فی القرآن و السنه، نایف منیر فارس

۲۷. التداوی بالنبتات و الطب النبوی، الدکتور عبدالباسط محمد السید

۲۸. الإعجاز العلمی فی السنه النبویه، الدکتور صالح بن احمد رضا

۲۹. مع الطب فی القرآن لکریم، الدکتورعبدالحمید دیاب و الدکتور احمد قرقوز

۳۰. نباتات طبیه من القران الکریم و السنه النبویه، مظفر احمد الموصلی

۳۱. نباتات طبیه ذکرتها الکتب السماویه، مظفر احمد الموصلی

۳۲. نفخات علمیه من القرآن و السنه، دلاور محمد صابر

۳۳. اعجاز النبات فی القرآن الکریم، الدکتور نظمی خلیل ابو العطاء

۳۴. قاموس الغذاء بالنبات موسوعه غذائیه صحیه عامه، احمد قدامه

۳۵. القاموس الجدید للنباتات الطبیه "اکثر من ۲۰۰۰ نبات باسمائها العربیه و الانجلیزیه و اللاتینیه"، الدکتور سمیر اسماعیل الحلُو

۳۶. من علم الطب القرآنی "الثوابت العلمیه فی القرآن الکریم"، الدکتور عدنان الشریف

۳۷. فلینظر الانسان الی طعامه، ابراهیم احمد شوقی

۳۸. کیف تعالج مریضک بالرقیه الشرعیه، عبدالله سدحان

۳۹. ارق نفسک بنفسک، خالد الجریسی

۴۰. گیاه درمانی "درمان بیماری ها توسط گیاهان ژان ولنت(ولنه)"، احمد امامی، نسیم نکوئی نائینی، محمد رضا اردکانی

۴۱. درمان با سبزیجات و میوه‌جات، ژان ولنت(ولنه)

۴۲. گیاهان دارویی، دکتر علی زرگری

۴۳. مفردات پزشکی و گیاهان دارویی، دکتر یعقوب آئینه چی

۴۴. اسرار خوراکیها، غیاث الدین جزایری

۴۵. درختان جنگلی ایران، مهندس حبیب الله ثابتی

۴۶. درختان و درختچه‌های ایران، مهندس حبیب الله ثابتی

۴۷. اساس فارماکودنیامی گیاهان دارویی، منوچهر عبادی زهره ابوالحسن زاده، عذرا غلامی، عبدالعلی محقق زاده

۴۸. معارف گیاهی، حسین میر حیدر

۴۹. قانون در طب، شیخ الرئیس ابو علی سینا، عبدالرحمان شرفکندی(هه‌ژار)

۵۰. فرهنگ کردی-فارسی "هه‌نبانه‌بۆرینه"، عبدالرحمان شرفکندی(هه‌ژار)

۵۱. المنجد، لویس معلوف، محمد بندر ریگی

۵۲. مجله علوم دامی ایران، سال چهل و دوم، شماره ۴

۵۳. فصلنامه دانش و تندرستی، سال ششم، شماره ۴

۵۴. باغدار مسیر سبز سلامتی، ماهنامـه اطـلاع‌رسـانی-تحلیلـی-خبـری پژوهشی، شماره ۵۶ ، سال ۱۳۹۱

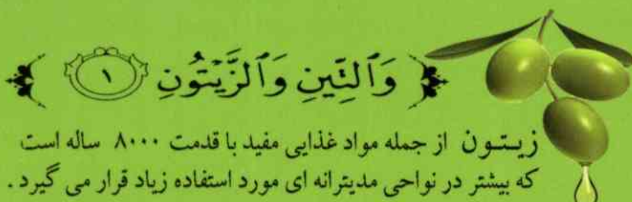
۵۵. مجله آشپزی مثبت، شماره ۱۲

۵۶. وب سایت رسمی "مرکز بین اللملی آموزش ماساژ ایران"

۵۷. وب سایت "مجله جامع کشاورزی و فضای سبز"

***





زیتون از جمله مواد غذایی مفید با قدمت ۸۰۰۰ ساله است
که بیشتر در نواحی مدیترانه ای مورد استفاده زیاد قرار می گیرد.

زیتون با دارا بودن بیش از ۸۰ ماده مغذی و مفید برای بدن مانند فیبر اسیدهای چرب غیراشباع، ویتامین ای، سلینیم و روی خواص بسیار مفیدی برای بدن دارد.

می توان گفت مصرف زیتون در بیماران قلبی و عروقی، بیماران مبتلا به انواع رماتیسم، بیماران مبتلا به آسم وآلرژی و افراد دارای سابقه فشار خون بالا. بسیار مفید خواهد بود.





Awin Publications
www.awinbook.com





مرکز پخش:
سنندج - چهارراه شهدا-پاساژ عزتی- کتابسرای امام غزالی تلفن: ۰۸۷۱۲۲۵۶۱۰۰